



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

JALAN MUDAH MENUJU KEMAHATAHUAN

BAGIAN 1

KADAM CHOELING INDONESIA • 2014

www.kadamchoeling.or.id



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

Cetakan I, Februari 2014
Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

JALAN MUDAH MENUJU KEMAHATAHUAN

Dibabarkan oleh:
Yang Mulia Dagpo Rinpoche
pada tanggal 3-10 Desember 2011
di Kadam Tashi Choe Ling, Kuala Lumpur, Malaysia

Diterjemahkan lisan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris
oleh: Rosemary Patton

Transkrip Bahasa Inggris : Kadam Tashi Choe Ling
Penerjemah : Tenzin Tringyal
Perancang sampul : Heriyanto
Penata letak : Heriyanto

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia ©2014 Dharma Center Kadam Choeling
Indonesia

Copyright © 2014 by Kadam Choeling Indonesia
Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik
Dharma Center Kadam Choeling Indonesia.

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun keseluruhan, tanpa
izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling Indonesia. Isi buku ini boleh di-
kutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan tetap mencantumkan
nama penerbit.

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia
Alamat : Jalan Sederhana No.83 Bandung, 40161
Email : info@kadamchoeling.or.id
Situs : www.kadamchoeling.or.id



TRANSKRIP AJARAN

Secara harfiah, “transkrip” artinya salinan kata per kata dari sebuah tuturan lisan yang disampaikan oleh seseorang atau lebih. Transkrip ajaran artinya salinan kata per kata yang disampaikan oleh seorang guru pada suatu sesi ajaran tertentu.

Karya tulis atau literatur beraliran transkrip dalam tradisi Tibet disebut *sintri* (*zin bris*) yakni transkripsi berdasarkan ingatan. Dahulu kala, seorang murid akan mendengarkan ajaran gurunya dengan penuh perhatian dan setelah itu sang murid akan menuliskan kembali apa yang telah didengarnya. Kitab suci buddhis Tripitaka adalah transkrip yang disusun oleh murid-murid Sang Buddha berdasarkan kekuatan ingatan.

Referensi transkrip paling penting di abad ke-20 adalah transkrip yang disusun oleh Kyabje Trijang Rinpoche berdasarkan ingatan Beliau dari sesi ajaran yang disampaikan oleh Pabongka Rinpoche. Transkrip asli berbahasa Tibet ini yang kemudian diterbitkan menjadi tiga jilid literatur legendaris berjudul *Liberation in Our Hands*. Terjemahan bahasa Indonesianya diterbitkan oleh Penerbit Kadam Choeling dengan judul “Pembebasan di Tangan Kita.”

Di zaman modern, para murid menyimpan dan mempertahankan ajaran-ajaran lisan yang disampaikan oleh seorang guru dalam bentuk rekaman audio. Materi rekaman audio ini kemudian diolah menjadi teks tertulis yang dikenal sebagai buku transkrip.



Cara membaca buku transkrip berbeda dengan cara membaca buku pada umumnya. Membaca buku transkrip haruslah didukung oleh keyakinan disertai tambahan rujukan teks akar dan teks-teks pendukung lainnya. Membaca buku transkrip bisa diibaratkan mendengarkan ajaran secara langsung. Ketika membaca buku transkrip, kita harus menerapkan teknik mendengarkan ajaran Lamrim, yaitu menghindari tiga kesalahan sebuah bejana dan menerapkan enam ingatan. Dengan demikian, barulah aktivitas membaca buku transkrip menjadi benar-benar efektif dan memberikan manfaat.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

TRANSKRIP
Naskah Pelajaran Dharma
2014



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ BIOGRAFI SINGKAT ~*~

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*.



Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu



menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama **Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)**. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari Sri-



Maharaja Smaratungga (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche*



~*~BIOGRAFI SINGKAT~*~

dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Londroel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Londroel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ HARI I ~*~

(SESI PAGI, 4 DESEMBER 2011)

Kita kembali memiliki kesempatan untuk berkumpul bersama— untuk mendengarkan, merenungkan dan memeditasikan ajaran Mahayana dari Buddha. Ini merupakan pertanda keberuntungan yang baik. Dengan pemikiran seperti ini, saya menyambut Anda sekalian, baik yang hadir di sini maupun yang mendengarkan melalui siaran langsung dari jarak jauh, dengan sapaan khas masyarakat Tibet ‘*Tashi Delek*’.

Saya telah dimohon untuk mengajarkan penjelasan tahapan jalan (Tib. Lamrim) yang disebut *Jalan Mudah Menuju Kemahatahuan*. Selama beberapa hari ke depan, saya akan merujuk penjelasan saya pada karya ini dan juga pada *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga* merupakan garis besar, bukan hanya untuk *Jalan Mudah*, tapi juga untuk *Lamrim Jalan Cepat* (sebuah karya yang lebih panjang dari *Jalan Mudah*). Oleh karena itu, ada beberapa bagian dalam *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga* yang tidak ditemukan di dalam *Lamrim Jalan Mudah* itu sendiri.

Apa itu *Jalan Mudah*? Karya Lamrim seperti apakah teks ini? Teks ini memberikan petunjuk mengenai meditasi Lamrim



sesungguhnya berdasarkan teks Lamrim panjang dan menengah karya Jey Tsongkhapa (Jey Rinpoche). *Jalan Mudah* pada dasarnya menjelaskan tentang meditasi dan visualisasi yang harus dilakukan terkait masing-masing topik Lamrim. Jey Rinpoche, Raja Dharma yang Agung, di dalam Risalah Agung Tahapan Jalan menuju Pencerahan (Lamrim Agung) menuliskan bahwa yang terbaik adalah bermeditasi sesuai dengan instruksi yang diberikan dalam Lamrim Agung. Namun, jika hal tersebut tidak memungkinkan, maka Beliau mengumumkan akan mengubah karya lebih singkat untuk tujuan tersebut. Oleh karena itu, Beliau menyusun Lamrim Menengah. Namun kemudian, Jey Rinpoche juga mengubah karya Lamrim yang jauh lebih pendek, yakni Baris-Baris Pengalaman, yang terdiri dari bait-bait yang berfungsi sebagai panduan meditasi.

Jey Rinpoche menyusun tiga karya singkat–dua lainnya Lamrim Menengah dan Baris-Baris Pengalaman–untuk memudahkan dan membantu para praktisi yang tidak dapat bermeditasi menurut Lamrim Agung. Berdasarkan petunjuk di dalam Lamrim Agung, Panchen Rinpoche Lobsang Chos kyi rGyaltsen juga menuliskan Lamrim *Jalan Mudah* ini dengan motivasi dan tujuan yang sama, yaitu memberikan petunjuk ringkas untuk bermeditasi sehingga kita mengetahui cara melakukan visualisasi dan seterusnya di setiap tahapan jalan. Saya akan mengajarkannya berdasarkan karya ini.

Sangat penting bagi kita untuk membangkitkan sebuah motivasi yang unggul di dalam batin. Untuk memulai, saya hendak mengutip Shantideva berikut ini:



“Sebuah kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan sangatlah sulit untuk diperoleh. Dia memberikan kesempatan untuk memenuhi tidak hanya tujuan kita sendiri namun juga tujuan semua makhluk. Dengan kesempatan seperti ini, jika Anda tidak menggunakannya sesuai dengan tujuan tersebut—untuk menguntungkan diri sendiri berikut semua makhluk—waspada bahwa akan sangat sulit sekali bagi Anda untuk mendapatkan kesempatan yang sama di masa yang akan datang.”

Dalam Buddha Dharma, tidak ada awal dari rangkaian kelahiran kita. Kita terus-menerus terlahir dalam lingkaran keberadaan (Skt. samsara) sejak waktu yang tak bermula. Namun, dalam kehidupan yang sekarang, berhubung telah memperoleh sebuah kelahiran yang unggul dengan kebebasan dan keberuntungan yang baik, kita sesungguhnya memiliki pilihan. Ada dua pilihan: terus-menerus berputar di dalam samsara atau memilih untuk bebas dari samsara.

Penting bagi kita untuk membuat pilihan yang tepat. Ketika menjelaskan hal ini, saya mohon agar perhatian Anda sekalian tidak teralihkan. Saya mohon Anda semua untuk benar-benar fokus pada apa yang akan saya katakan karena Anda memang memiliki pilihan dalam hidup Anda. Utamanya di sini adalah Anda memiliki kesempatan untuk memilih apakah ingin tetap berdiam di dalam samsara, berputar tiada akhir di dalamnya, atau Anda memilih untuk mengikuti jalan pembebasan. Anda juga harus menyadari akibatnya kalau membuat pilihan yang salah yaitu jika Anda memutuskan untuk berdiam di dalam lingkaran keberadaan (samsara). Akibatnya adalah Anda akan jatuh ke alam rendah dan harus mengalami



penderitaan dari berbagai jenis kelahiran yang berulang tersebut.

Tanpa menyebutkan jenis kelahiran rendah lainnya, lihatlah kelahiran seekor binatang. Kita tahu bahwa masa hidup binatang sangatlah bervariasi. Ada yang masa hidupnya sangat singkat, yang lainnya cenderung hidup lebih panjang. Namun, kondisi yang menimpa semua binatang adalah mereka mengalami kesulitan besar untuk membangkitkan bentuk kebajikan apa pun. Perhatikan binatang-binatang yang ada di sekeliling kita. Di antara Anda ada yang memelihara kucing, lainnya mungkin anjing. Perhatikan bagaimana perilaku dan cara mereka hidup. Anda dengan mudah bisa melihat bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk membangkitkan kebajikan apa pun. Mereka tidak memiliki kondisi-kondisi yang bisa merangsang kebajikan di dalam batinnya —kecuali jika mereka memiliki jejak kebajikan yang kuat, yang bila demikian kasusnya adalah sesuatu yang bisa terjadi.

Pada umumnya tidak ada binatang yang sanggup membangkitkan kebajikan di dalam batinnya. Bagaimana bisa seekor binatang membangkitkan keyakinan? Bagaimana mereka bisa membangkitkan keinginan untuk mempraktikkan kemurahan hati? Bagaimana mungkin mereka bisa menjaga batinnya dari perbuatan salah dengan menjaga sila? Sungguh tidak terbayangkan.

Jenis pikiran seperti apa yang mereka miliki? Selama hidupnya, binatang memiliki pikiran yang kalau bukan pikiran buruk berarti batin yang pada dasarnya netral. Dengan kata lain, di dalam batin mereka terdapat mental pengganggu (Skt. klesha) dan juga kondisi



batin yang bukan baik maupun buruk. Dengan membiarkan klesha muncul, yang terjadi adalah mereka menciptakan karma buruk yang baru: karma untuk terlahir di dalam samsara secara keseluruhan dan secara khusus karma untuk terlahir kembali di alam rendah, utamanya di neraka.

Setelah menciptakan karma untuk terlahir di neraka, mari kita perhatikan berbagai jenis neraka yang berbeda. Dari delapan jenis neraka, yang paling ringan disebut Neraka Pembangkitan Kembali. Namun, neraka ini sesungguhnya sudah sangat mengerikan dalam hal penderitaan yang akan terjadi di sana. Lagipula, sekali Anda terjatuh dalam kelahiran seperti ini, walaupun secara teori mungkin saja bisa keluar namun pada kenyataannya sangatlah sulit sekali.

Terlahir di neraka pembangkitan kembali adalah kelahiran neraka yang paling singkat. Meski demikian, kelahiran dalam bentuk semacam ini sangatlah lama. Masa hidup kelahiran seperti ini sangatlah panjang sehingga sangat sulit kita pahami. Disebutkan bahwa masa hidup makhluk di neraka pembangkitan kembali adalah 1.620 juta tahun lamanya. Jadi, sekali terlahir dalam bentuk makhluk neraka pembangkitkan kembali, walaupun pada akhirnya Anda akan keluar dari bentuk itu, tapi karena masa hidup yang sangat panjang seolah-olah Anda berada di sana untuk selamanya.

Masing-masing dari kita harus berpikir mengenai hal ini dan bertanya pada diri sendiri, “Apa yang bisa saya lakukan jika saya terlahir dalam kondisi demikian?” Dalam konteks inilah kita harus bisa memahami nasihat Shantideva yang mengatakan bahwa



kelahiran dengan kebebasan dan keberuntungan sangatlah langka dan kita sudah meraih kehidupan yang sulit untuk diperoleh ini.

Untuk memahami situasi saat ini, kita bisa merujuk perumpamaan yang digunakan oleh guru-guru tradisi Kadam di masa lampau yang mengatakan kita layaknya seseorang yang mendorong seongkah tembaga ke puncak gunung yang tinggi. Posisi kita bukan di bawah juga belum sampai ke puncak, tapi kita sudah mencapai pertengahan jalan. Masih ada setengah gunung yang harus didaki untuk mendorong bongkahan tersebut. Jika berusaha, kita akan mencapai puncak. Jika ceroboh, maka dengan sangat mudah kita akan terjatuh ke bawah lagi.

Oleh karena itu, dengan menaruh jumlah usaha yang tepat dan benar-benar berjuang untuk mencapai tujuan berdasarkan tahapan jalan untuk ketiga jenis makhluk, dengan kehidupan sekarang kita tidak hanya bisa mencapai pembebasan tapi juga Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Inilah sebabnya mengapa bait Shantideva sering menggunakan istilah *skye bo* dari bahasa Tibet yang artinya makhluk. Bahasa Sanskerta-nya *purusha* yang merujuk pada makhluk hidup, namun istilah ini memiliki pengertian lain yaitu seorang makhluk hidup yang memiliki kapasitas sesungguhnya untuk menyempurnakan kebahagiaan semua makhluk.

Shantideva merujuk pada kapasitas kita semua sebagai seorang manusia dengan kehidupan yang diberkahi kebebasan dan keberuntungan yang baik. Karena kita memiliki kelahiran sebagai manusia yang bebas dan beruntung, jika kita benar-benar menaruh



usaha yang dibutuhkan ke dalamnya, maka kita bisa sepenuhnya mencapai tujuan kita. Bila belum berhasil mencapai realisasi tinggi dalam kehidupan ini, maka setidaknya yang bisa kita lakukan dan harus lakukan adalah berjuang sepenuhnya untuk mempersiapkan diri mulai dari sekarang agar bisa dengan mudah mencapai realisasi yang dibutuhkan di kehidupan yang akan datang.

Sebagai contoh, kita bisa merujuk pada kisah Kaundinya, salah satu dari lima siswa baik pertama Buddha Sakyamuni. Setelah pencerahan Buddha, Beliau bertemu dengan sahabat meditasinya di Sarnath. Melihat mereka di kejauhan, Beliau memanggil Kaundinya dengan berkata, “Kemarilah!”. Hanya dengan mendengar “Kemarilah” sudah cukup bagi Kaundinya untuk memahami bahwa dia masih berada di dalam samsara dan Buddha sudah berada di sisi yang lain—menyeberang dari samsara ke keadaan terbebas darinya.

Ketika Buddha memanggilnya, maksud yang Beliau katakan adalah meninggalkan samsara dan menuju pembebasan. Oleh karena itu dengan kata yang sederhana “Kemarilah,” Kaundinya mencapai Marga Penglihatan. Dengan kata lain, Beliau menjadi seorang Arya dan sanggup melakukan apa yang Buddha katakan hanya dengan mendengarkan kata-kata tersebut. Kaundinya sanggup melakukan semuanya dengan segera—mencapai Marga Penglihatan—karena Beliau telah mempersiapkan diri dengan memeditasikan tahapan Jalan berulang kali. Karena itu, Beliau telah siap untuk mencapai realisasi Marga Penglihatan.



Kita harus bisa menerapkan kisah ini pada diri sendiri. Yang terbaik tentu saja adalah meraih realisasi tahapan jalan dalam kehidupan sekarang ini. Jika belum berhasil, kita tidak boleh mengatakan, “Tidak, ini terlalu sulit!” dan menyerah begitu saja. Janganlah bersikap demikian karena masih ada alternatif yang mana kita masih bisa melakukan yang terbaik untuk memeditasikan kualitas-kualitas tahapan jalan seperti yang ditunjukkan Lamrim. Dengan demikian kita mempersiapkan diri untuk meraih semua realisasi ini sehingga tidak perlu mengeluarkan usaha yang besar di kehidupan yang akan datang.

Penting bagi kita untuk melakukan yang terbaik dalam praktik sekarang ini karena kalau tidak, akan sangat sulit untuk mendapatkan kehidupan dengan kondisi mendukung seperti ini lagi di masa mendatang. Inilah persisnya yang dikatakan oleh Shantideva dalam baitnya: ‘Jika tidak berjuang mencapai tujuan dalam kehidupan sekarang ini, akan sangat sulit untuk mendapatkan kehidupan seperti ini lagi di masa mendatang.’

Sebenarnya istilah bahasa Tibet yang digunakan oleh Shantideva adalah “pem-pa” yang sering dipasangkan dengan istilah “de-wa” dan biasanya diterjemahkan menjadi ‘manfaat’ dan ‘kebahagiaan’. Biasanya ketika keduanya dipasangkan dengan cara ini maka ‘kebahagiaan’ berarti kebahagiaan dalam kehidupan saat ini dan ‘manfaat’ merujuk pada kebahagiaan yang menguntungkan di kehidupan mendatang.

Ketika Shantideva mengatakan, ‘Jika engkau tidak melakukan



apa yang akan menguntungkanmu sekarang; di masa yang akan datang akan sangat sulit sekali untuk mendapatkan kelahiran baik seperti ini.’ Shantideva mengingatkan bahwa jika tidak mempraktikkan ajaran dengan murni hingga mencapai kebahagiaan di kehidupan yang akan datang, maka Anda tidak akan mendapatkan kelahiran dengan kebebasan dan keberuntungan lagi.

Mendengar hal ini Anda mungkin berpikir, “Baiklah, apakah itu berarti saya tidak boleh mengejar kebahagiaan dan berbahagia dalam kehidupan saat ini?” Tentu saja kita menginginkan kebahagiaan sekarang begitu pula di masa mendatang dan tidak ada yang salah dengan hal tersebut kecuali jika tujuan kita satu-satunya hanyalah kebahagiaan kehidupan saat ini semata. Mengapa semata-mata mengejar kebahagiaan pada kehidupan saat ini tidak masuk akal? Karena kebahagiaan kehidupan saat ini sangatlah singkat dan cepat berlalu. Analogi untuk memahami hal ini adalah sesuatu yang hampir begitu didapatkan maka sesegera itu pula Anda harus melepaskannya. Kebahagiaan tersebut berlangsung hanya sesingkat waktu itu saja.

Selama retreat Oktober hingga November tahun 2011 baru-baru ini di Veneux, Paris, saya menggunakan perumpamaan kisah batu yang digosok. Ada sekelompok saudagar yang melakukan perjalanan dagang. Di pertengahan jalan, salah satu dari mereka berhenti, duduk, dan mulai menggosok batu. Tingkah lakunya mengejutkan yang lain. “Apa yang sedang kamu lakukan?” mereka bertanya. Saudagar menjawab, ‘Saya hendak membuat sebuah batu persegi.’ Mereka bertanya lagi, “Baiklah, apa lagi yang akan



kamu lakukan dengan batu persegi yang akan didapatkan setelah menggosok batu tersebut?” Saudagar menjawab, “Saya akan membuangnya.” Jawaban itu membuat mereka tertawa.

Apa yang dilakukan saudagar penggosok batu serupa dengan yang akan dilakukan orang-orang ketika mereka hanya mengejar kebahagiaan dalam kehidupan saat ini saja. Mereka menciptakan sesuatu yang diinginkan namun dalam sekejap harus membuangnya. Orang-orang harus melalui banyak usaha untuk menciptakan kebahagiaan dalam kehidupan saat ini yang dengan cepat harus ditinggalkan.

Kita memang mencari kebahagiaan dalam kehidupan saat ini namun apa yang didapatkan dari kegiatan mencari kebahagiaan tersebut? Mungkin mereka akan memberikan beberapa bentuk kebahagiaan. Dengan menciptakan sebab-sebab tertentu, Anda akan mengalami buahnya. Jika telah mengeluarkan banyak usaha untuk menghasilkan sesuatu, tentu saja pada suatu waktu Anda akan benar-benar mencapai tujuan yang diharapkan. Tapi mungkin juga akan tiba waktunya ketika Anda harus melepaskan semuanya.

Kalau kita melihat apa yang telah dicapai orang lain dalam kehidupan mereka, banyak yang telah mengeluarkan usaha besar untuk mendapatkan kekuatan, kemakmuran besar, dan pengaruh terhadap orang lain, termasuk nama baik, lingkaran persahabatan yang baik, dan sebagainya. Namun, bisakah Anda menemukan contoh orang-orang yang setelah mendapatkan semua itu sanggup membawa semuanya ke kehidupannya yang akan datang? Tentu



saja tidak bisa karena itu tidak mungkin. Jika hal tersebut berlaku pada orang lain, hal yang sama juga berlaku pada kita.

Memikirkan semua ini, kita harus melihat bahwa yang terbaik yang bisa dilakukan dengan kehidupan ini adalah mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna—yang akan membuat kita sanggup memenuhi tidak hanya tujuan kita sendiri namun juga tujuan semua makhluk. Jika belum berhasil, yang terbaik selanjutnya adalah mencapai pembebasan dari lingkaran keberadaan yaitu pada titik di mana kita tidak lagi harus dipaksa mengambil kelahiran di dalam samsara di bawah pengaruh karma dan klesha. Jika belum berhasil, yang paling minimum adalah mencapai sebuah taraf kepastian terkait di mana kita akan terlahir di kehidupan yang akan datang.

Kita harus mencapai titik di mana melalui usaha kita merasa yakin akan sanggup terlahir dengan kekuatan doa dan harapan, bukan berdasarkan hal lain. Jika bisa membangkitkan keyakinan berdasarkan pencapaian dalam kehidupan ini, maka kita akan terhindar dari kejatuhan ke alam rendah pada kehidupan akan datang. Justru kita akan terlahir dengan kondisi yang baik—sebagai seorang manusia atau dewa sehingga kita bisa melanjutkan usaha mempraktikkan tahapan jalan yang sudah dilakukan saat ini. Pada kehidupan tersebut nantinya, dengan cara yang sama kita berlatih mendapatkan kelahiran yang serupa di setiap tahap dan berkembang untuk meraih pencapaian jalan dan bhumi.

Menetapkan ini sebagai tujuan, kita sekarang akan mendengarkan penjelasan tahapan jalan ketiga jenis makhluk untuk



mencapai tujuan-tujuan tersebut serta bertekad sepenuhnya untuk mempraktikkan apa yang telah kita dengar.

Saya akan memulai pengajaran ini dengan memberikan transmisi beberapa bagian dari *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. Mohon dengarkan dan ikuti jika Anda memiliki salinan garis besarnya.

[Transmisi lisan]

Untuk merealisasikan kualitas-kualitas jalan spiritual, kita perlu mendengarkan, merenungkan dan memeditasikan tahapan jalan untuk ketiga jenis makhluk. Istilah ‘mendengar’ secara harfiah artinya mendengar tapi juga mencakup belajar dan menelaah materi-materi dalam ajaran Lamrim ini. ‘Merenungkan’ artinya merenung dan membiasakan materi Lamrim di dalam batin. ‘Meditasikan’ artinya membiasakan batin Anda hingga ke titik di mana Anda sungguh-sungguh memahami dan menyadari kualitas-kualitas tersebut.

Untuk bermeditasi, pertama-tama Anda perlu mempelajari apa yang hendak dimeditasikan. Ini sangatlah penting. Yogi agung dari Tibet, Jetsun Milarepa, mengatakan, “Bermeditasi tanpa belajar terlebih dahulu ibarat seseorang yang berusaha memanjat gunung tapi tidak memiliki tangan.” Yang dimaksud dengan penting untuk mempelajari atau menelaah, yang harus dipelajari adalah semua bahan yang ingin kita meditasikan. Jadi, belajar sangatlah penting. Walau demikian, tidaklah cukup hanya dengan mengetahui banyak hal. Jika tidak digunakan untuk memperbaiki diri sendiri, maka itu semua sia-sia saja.



Ada banyak orang di dunia ini yang sangat terpelajar. Banyak cendekiawan besar dan ahli-ahli dalam berbagai hal. Namun, tidak berarti mereka benar-benar menggunakan apa yang telah dipelajari untuk memperbaiki dirinya sendiri sebagai manusia—sesuatu yang tentu saja merupakan tujuan sebenarnya. Kita bisa berbicara mengenai pengetahuan dalam konteks kemampuan para ahli yang mengajarkan banyak hal kepada orang lain dan menulis buku. Tapi, tidak ada jaminan hanya karena telah mempelajari banyak hal, mereka serta-merta merupakan orang yang lebih baik dalam hal tersebut. Poin itulah yang sedang kita bahas.

Tidak seharusnya kita berpuas diri dengan hanya belajar. Bukti bahwa cendekiawan besar dan orang-orang yang sangat terpelajar kebanyakan tidak menggunakan apa yang telah mereka pelajari untuk memperbaiki diri sendiri adalah sebagian besar dari mereka adalah orang-orang yang sangat tidak bahagia. Jadi, yang dibicarakan di sini adalah dorongan bagi kita untuk memperoleh pembelajaran dan juga menggunakan apa yang telah dipelajari untuk mengubah diri sendiri dan memperbaiki cara berpikir.

Untuk menggambarkan situasi ini, saya bisa kembali menceritakan kisah mengenai beberapa guru dari tradisi Kadam di masa lalu. Kejadian ini terjadi di wilayah utara Lhasa yang disebut Pempo, tempat banyak guru-guru Kadam berdiam di waktu itu. Suatu waktu seorang geshe tertentu dari tradisi tersebut memutuskan untuk mengajarkan Paramita, yaitu teks berjudul Ornamen-ornamen Realisasi Jernih (Skt. Abhisamaya Alamkara). Ketika ia sudah mulai mengajar, sangat sedikit orang yang hadir. Pada saat yang sama,



guru Kadam lainnya yang kita kenal dengan Geshe Potowa juga sedang mengajarkan Dharma tapi dalam cara yang sepenuhnya berbeda.

Ada tradisi masyarakat Tibet terkait cara mengajar menggunakan kisah-kisah mengenai burung. Mereka berbicara mengenai raja burung atau menteri burung dan apa saja yang mereka lakukan. Ini merupakan sebuah perumpamaan yang sangat jelas sekaligus cara mengajarkan Dharma. Ketika Geshe Potowa sedang mengajar, kerumunan besar orang berkumpul untuk mendengarkan kisah mengenai burung ini. Alasan mengapa Geshe lainnya hanya memiliki sedikit orang yang datang untuk mendengarkan adalah karena meskipun dia mengetahui teks dan materi dengan sangat baik, pembelajaran dan pemahamannya hanyalah sebatas kecerdasan intelektual semata. Dia tidak menerapkan apa yang dipelajarinya pada dirinya sendiri—untuk memperbaiki diri dan batinnya. Geshe Potowa tentu saja melakukannya. Alhasil, ajarannya jauh lebih menarik dan bermanfaat bagi pendengarnya.

Perlu dijelaskan bahwa tidak ada ajaran yang lebih baik daripada ajaran Abhisamaya Alamkara. Ini ajaran yang sangat penting namun bergantung pada cara mengajarkan dan orang seperti apa yang hendak diajarkan—apakah akan bermanfaat atau tidak. Jadi, yang harus dipahami dari kisah ini adalah pentingnya menggunakan apa yang telah dipelajari untuk mengubah diri sendiri dan memperbaiki cara berpikir. Agar sanggup melakukannya, itu bergantung pada apakah Anda telah menerima instruksi dari seorang guru yang memenuhi syarat.



Sesuai instruksi masa lalu saat di India, ada dua metode utama mengajar untuk menjelaskan tahapan jalan. Yang pertama berasal dari universitas biara besar Nalanda yang disebut Tiga Kemurnian. Tradisi lainnya berasal dari universitas biara lainnya yaitu Vikramashila, yang mengajarkan jalan dengan merujuk pada Empat Keagungan (Empat Kualitas). Karena kita mengikuti tradisi Guru Atisha yang merupakan guru agung dari biara besar Vikramashila, maka kita mengikuti tradisi Empat Kualitas Agung dan garis besar Lamrim yang dimulai dengan:

1. Penjelasan keagungan Guru yang mengajarkan untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran.
2. Penjelasan keagungan ajaran untuk membangkitkan rasa hormat terhadap ajaran.
3. Bagaimana cara mendengar dan menjelaskan ajaran dengan dua aspek keagungan.
4. Bagaimana para murid dibimbing dengan ajaran Lamrim yang sebenarnya.

Empat kualitas agung merujuk pada empat bab (bagian) dalam Lamrim. Seperti yang Anda ketahui, kita merujuk pada Lamrim *Jalan Mudah* untuk topik ajaran hari ini. Jika menyimak karya ini, Anda tidak akan menemukan tiga bab yang pertama. Dengan kata lain, tidak ada bagian Penjelasan keagungan Guru yang mengajar untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran. Begitu pula tidak ada bagian yang disebut Penjelasan keagungan ajaran untuk membangkitkan rasa hormat terhadap ajaran. Serta tidak ada bagian Bagaimana mendengarkan dan menjelaskan ajaran dengan



dua aspek keagungan. Semata-mata karena karya ini sangat ringkas namun itu bukan masalah karena kita dapat menyelesaikannya dengan merujuk pada garis besar *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*.

Saya akan menggunakan keduanya untuk mengajarkan topik hari ini. Tiga bagian pertama tidak akan dijelaskan secara rinci karena kebanyakan dari Anda sudah pernah mendengarkan penjelasan Lamrim. Secara ringkas saya akan menjelaskan tiga poin pertama namun bukan pada pagi ini karena kita sudah tiba di akhir sesi.



~*~ HARI I ~*~

(SESI SIANG, 3 DESEMBER 2011)

Meditasi terbaik adalah dengan belajar dan mempraktikkan Dharma dengan sepenuhnya dan murni sehingga idealnya Anda bisa mencapai tujuan tertinggi yaitu mencapai pencerahan sempurna dalam kehidupan saat ini juga. Jika belum berhasil, paling tidak bisa mencapai realisasi tahapan jalan yang tidak salah dan murni—setidaknya beberapa bagian tahapan jalan—sebelum Anda meninggal. Bangkitkanlah motivasi sesuai penjelasan ini sekarang.

Saya sudah menyebutkan empat bagian utama garis besar keseluruhan Lamrim. Saya akan menjelaskannya dengan ringkas. Yang pertama adalah ‘Penjelasan keagungan Guru yang mengajar untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran.’ Pada bagian ini, yang dipaparkan adalah riwayat hidup semua guru dimulai dari Buddha Sakyamuni sendiri hingga guru pribadi seseorang.

Ada banyak riwayat hidup Buddha. Di sini kita bisa merujuk riwayat hidup paling ringkas yang dibabarkan oleh Acarya Agung Nagarjuna yang mengatakan, “Pertama, Buddha yang akan datang membangkitkan batin pencerahan yang berharga (Skt. bodhicitta). Kemudian di masa pertengahan, Beliau mengumpulkan kebajikan



sebanyak tiga kalpa tak terhitung. Dan akhirnya, Beliau mengatasi keempat Mara. Demikianlah ringkasan keseluruhan hidup Buddha.” Dengan kata lain, tidak ada kegiatan yang tidak termasuk ke dalam tiga aspek kehidupan Buddha ini.

Ketika dikatakan bahwa Buddha membangkitkan Bodhicitta yang berharga, kita harus mengingat bahwa sesungguhnya Beliau mencapai kebahagiaan murni bukan untuk dirinya sendiri tapi karena dimotivasi oleh keinginan agar semua makhluk—ibu-ibunya—bisa mencapai kebahagiaan yang murni. Seperti yang dijelaskan oleh Maitreya yang Agung, aspirasi untuk pencerahan adalah demi kepentingan makhluk lain. Dari itu, keinginan untuk mencapai Kebuddhaan bukan untuk kepentingan pribadi seseorang.

Pada masa pertengahan yaitu ketika calon Buddha mengumpulkan dua akumulasi besar dalam rentang tiga kalpa tak terhitung, sekali lagi Beliau tidak melakukannya demi kepentingannya sendiri namun untuk kepentingan makhluk lain. Jataka memaparkan kisah mengenai hal ini. Di sana dijelaskan bagaimana pada suatu waktu Buddha yang akan datang terlahir sebagai seorang raja bernama Jampey-thob (Kekuatan Cinta).

Semasa hidupnya, raja mempraktikkan kemurahan hati secara mendalam dan mendedikasikan kebajikan dari perbuatan murah hati tersebut dengan mengatakan, “Dengan kekuatan kebajikan ini, semoga saya menjadi Yang Mahatahu (seorang Buddha) dan mengakhiri kesalahan saya, semoga saya membebaskan semua makhluk dari lautan penderitaan samsara: lahir, tua, sakit dan mati.”



Beliau mendedikasikan kebajikannya untuk menguntungkan yang lain, bukan untuk dirinya. Lagipula, sekali Buddha mencapai pencerahan, maka dalam kehidupan tersebut Beliau bisa saja hidup sampai ratusan tahun. Namun Buddha tidak melakukannya karena Beliau mendedikasikan seperlima masa hidupnya untuk penyebaran ajaran Buddha di dunia demi kepentingan semua makhluk. Ini dijelaskan dalam sebuah sutra. Doa untuk penyebaran ajaran Buddha yang biasanya dilafalkan dalam biara-biara belakangan ini menjelaskan bagaimana Sang Buddha memperpendek hidupnya dengan mendedikasikan seperlima masa hidupnya bagi penyebaran ajaran Dharma.

Untuk menyimpulkan riwayat Buddha, kita bisa melihat bahwa sesungguhnya Beliau termotivasi hanya untuk kepentingan makhluk lain semata-mata. Selama berkalpa-kalpa, pertama-tama Beliau membangkitkan batin pencerahan kemudian berjuang untuk menghimpun kumpulan-kumpulan. Setelah menjadi Buddha, Beliau menjelaskan apa yang Beliau sendiri telah capai dan bagaimana cara melakukannya, Beliau telah mengubah cara berpikirnya dan bertindak hingga menjadi seorang makhluk yang sempurna. Semua ini dilakukan hanya untuk menguntungkan makhluk lain.

Dalam kehidupan sehari-hari, kalau mengetahui ada orang yang jujur, apa adanya, dan bisa dipercaya, kita akan mencari orang tersebut untuk dimintai nasihat. Kita merasa yakin bahwa nasihat yang mereka berikan akan menolong dan bermanfaat. Kita menaruh kepercayaan dan biasanya akan mengikuti nasihat mereka karena kita tahu mereka memiliki kejujuran. Mereka bicara yang sebenarnya



dan bisa dipercaya. Bahkan meskipun kita tidak bisa sepenuhnya yakin bahwa mereka melihat segalanya dengan tepat dan kita berpikir bahwa segala sesuatu yang mereka katakan tidak sepenuhnya tepat, namun tetap saja kita cenderung bertindak dan mengikuti nasihatnya.

Sang Buddha, di sisi lain, adalah seorang yang memiliki pemahaman sempurna akan segala yang bisa menguntungkan dan membahayakan diri kita. Beliau melihat dengan sempurna dan menjelaskan hal ini dengan sempurna tanpa menyembunyikan apa pun. Beliau sangat jujur dan terus-terang, yang merupakan alasan kuat bagi kita untuk mendengarkan, mengikuti, dan menggunakan nasihatnya. Jika mengikuti nasihat Buddha maka kita pasti mencapai hasil yang baik.

Senada dengan itu, Acarya agung Dharmakirti [merujuk pada Buddha] mengatakan, “Engkaulah pelindung, Sang Perlindungan. Setelah memahami segala sesuatu apa adanya, Engkau mengajarkan Sang Jalan.” Dharmakirti secara ringkas menjelaskan bahwa Buddha mengetahui dengan sempurna apa yang benar, apa yang baik, dan apa yang berbahaya berdasarkan pemahaman dan pengalamannya. Buddha kemudian mengajarkan kita untuk melakukan hal yang sama sehingga kita bisa mengikuti langkah-langkahnya. Acarya Dharmakirti lanjut mengatakan bahwa tiada kesalahan sedikit pun pada apa yang Buddha katakan.

Sementara itu, ketika Buddha mengajarkan Dharma, ajaran tersebut sangatlah luas namun bisa dipadatkan menjadi dua tingkat (tahapan) jalan: Aktivitas Luas dan Pandangan Mendalam. Untuk



tahapan jalan yang luas, Buddha mewariskan ajaran ini utamanya kepada Maitreya yang mengajarkan Lima Risalah Agung, serta kepada Arya Asanga yang kemudian memabarkan ajaran ini dalam karya Beliau khususnya Sa sde dalam Bahasa Sanskerta. Di dalam Sa sde, Arya Asanga pertama-tama mengajarkan bagaimana merangsang minat spiritual masing-masing individu—siapa pun mereka. Lalu, setelah dibangkitkan, bagaimana membuat hal tersebut tertanam dalam murid tersebut. Berikutnya, bagaimana mereka dibimbing di sepanjang tahapan jalan.

Untuk tahapan jalan pandangan mendalam, Buddha utamanya mengajarkannya pada Manjushri, yang kemudian mengajarkannya pada Arya Nagarjuna yang selanjutnya menggubah karya utamanya berjudul Kumpulan Penalaran (Tib. Rigs pa'i tshog). Karyanya yang lain berjudul Ratnamula. Arya Nagarjuna mengajarkan Jalan Pandangan Mendalam, yaitu metode untuk pertama-tama mencapai kebahagiaan sementara dalam samsara, dan pada akhirnya kebaikan pasti yang dibagi dua—kebahagiaan pembebasan dan akhirnya, kebahagiaan terunggul berupa pencerahan.

Buddha memadatkan seluruh metode dan elemen Jalan menjadi dua. Pertama, metode untuk mencapai kebahagiaan di dalam samsara. Yang kedua, metode untuk mencapai kebaikan pasti. Dengan cara yang sama, Kunkhyen Rinpoche [Kunkhyen Jamyang Sheba] dalam teks akar Tenet mengatakan bahwa sebab-sebab pencapaian adalah, pertama, kelahiran yang tinggi di dalam samsara, dan yang kedua adalah kebaikan pasti, yaitu keyakinan dan kebijaksanaan.



Keyakinan–pendahuluan sesungguhnya dari kebijaksanaan–adalah kualitas yang Anda butuhkan untuk berlatih, utamanya agar mencapai kelahiran yang lebih baik di dalam samsara. Dengan keyakinan terhadap Triratna dan hukum karma serta akibat-akibatnya, Anda dipersiapkan untuk mempraktikkan kebijaksanaan yang merupakan sebab utama untuk pertama-tama mencapai pembebasan dari lingkaran keberadaan (samsara) dan akhirnya mencapai pencerahan.

Kedua silsilah ini–Pandangan Mendalam dan Aktivitas Luas–diterima oleh Guru Atisha yang menggabungkannya menjadi satu silsilah. Terkait ajaran Buddha, Arya Nagarjuna dan Arya Asanga laksana Buddha kedua karena peranan mereka menyebarkan ajaran Dharma. Seluruh instruksi mereka terkait jalan pandangan mendalam dan aktivitas meluas diturunkan lalu diterima oleh Guru Atisha. Jika kita ingin menyimpulkan riwayat hidup Guru Atisha, kita bisa merujuk pada bagian yang dipaparkan oleh Jey Rinpoche dalam Lamrim Agung.

Pertama, Jey Rinpoche menjelaskan bagaimana Guru Atisha dilahirkan dalam keluarga baik dengan silsilah mulia. Yang kedua, bagaimana Beliau memperoleh pengetahuan dalam kehidupan tersebut. Yang ketiga, setelah mendapatkannya, bagaimana Beliau berkarya dengan menyebarkan ajaran. Tentu saja aktivitas Guru Atisha sangat luar biasa dan banyak. Namun, elemen mendasar dari aktivitas hidupnya adalah pertama-tama Beliau sepenuhnya memastikan semua makna dari seluruh karya yang disebutkan di atas–Kumpulan Penalaran karya Nagarjuna, Sa sde karya Arya



Asanga, dan Lima Risalah Agung karya Maitreya, dan lain-lain. Yang kedua, kenyataan bahwa Beliau merangkai semuanya ke dalam sebuah instruksi yang kita ketahui sebagai tahapan jalan menuju pencerahan atau Lamrim, yang merupakan aktivitas kunci semasa hidupnya.

Oleh karena itu, setelah menggubah karya yang menggabungkan seluruh elemen ajaran Buddha dalam jalan bertahap dan kemudian berdasarkan itu Beliau mengajarkan ajaran Buddha, maka hal tersebut merupakan inti sebenarnya dari aktivitas hidupnya yang merupakan pencapaian Guru Atisha. Jangankan berusaha mempraktikkan teks-teks besar—seperti Lima Risalah Agung karya Maitreya, Sa sde karya Arya Asanga, Kumpulan Penalaran karya Nagarjuna—hampir tidak mungkin bagi kita sekarang untuk berusaha memahami penjelasan teks-teks tersebut. Namun, berkat aktivitas Guru Atisha yang merangkai seluruh elemen ajaran ke dalam instruksi tahapan jalan untuk ketiga jenis praktisi yang mudah dipahami maka kita sekarang secara tidak langsung memiliki akses pada ajaran-ajaran tersebut dan dapat mempraktikkannya.

Beda cerita bila kita tidak berusaha untuk benar-benar mempraktikkan instruksi-instruksi ini. Namun, sekali kita benar-benar memutuskan untuk mempraktikkan instruksi tersebut, maka di sini tidak ada orang yang tidak sanggup untuk melakukannya. Jika tidak berusaha untuk sepenuhnya memanfaatkan kesempatan, kita akan terjatuh ke dalam kondisi yang dijelaskan oleh Jey Rinpoche dalam bait berikut: “Setelah mencapai kelahiran sebagai manusia



yang unggul dengan kebebasan dan keberuntungan dan bahkan jika Anda telah memperoleh kapal ini—yaitu kelahiran yang bebas dan beruntung untuk menyeberangi lautan penderitaan samsara, jika Anda menyerah pada kemalasan, rasa kantuk, kecerobohan, terlibat dalam omong kosong seperti kisah-kisah beruang dan sebagainya, jika Anda menggunakannya untuk mengejar keuntungan pribadi dan rasa hormat, maka sesungguhnya Anda menyia-nyiakan kesempatan ini.”

Artinya, jika tidak menggunakan kehidupan yang mengandung potensi besar ini, yang sangat berharga untuk mencapai semua tujuan ini, maka Anda sesungguhnya sedang menyia-nyiakan kesempatan yang luar biasa. Meski memiliki penampakan manusia, perilaku Anda tidak berbeda dengan seekor binatang. Jika demikian halnya, ini utamanya disebabkan oleh mata kebijaksanaan kita—kebijaksanaan untuk membedakan satu fenomena dengan yang lainnya—buta. Mata untuk melihat segala sesuatu dengan jelas telah terhalangi oleh ketidaktahuan (kebodohan). Ini bisa menjadi penjelasan bagi sebagian orang. Bagi yang lain bisa saja mereka melihat kesempatan yang dimiliki namun dikarenakan kemalasan dan sebagainya, mereka terus berperilaku menurut kebiasaan lama dan menyia-nyiakan kesempatannya.

Jika demikian cara kita berperilaku selama ini, maka Guru Atisha-lah yang memberikan kesempatan memasuki seluruh tahapan jalan (baik Pandangan Mendalam maupun Aktivitas Luas) dalam Lamrim. Instruksi ini diberikan oleh Guru Atisha terutama kepada putra spiritual utamanya, Dromtonba, yang selanjutnya



menurunkannya kepada ketiga sahabat Dharmanya, yang kemudian melanjutkannya kepada siswa-siswa mereka, dan yang akhirnya ditransmisikan kepada Jey Rinpoche.

Ajaran-ajaran ini kemudian disampaikan oleh raja dharma agung, Jey Tsongkhapa yang tak tertandingi, kepada murid-muridnya yang kemudian sekali lagi diturunkan dari mereka dalam garis silsilah tak terputus dari guru ke murid hingga ke tiga guru utama pada zaman kita. Turun lagi ke guru spiritual utama saya—terutama dua orang pembimbing Yang Mulia Dalai Lama.

Secara keseluruhan, saya telah menerima ajaran Lamrim dari sebelas guru. Saya tidak memiliki pencapaian spiritual pribadi apa pun, ibarat sebuah pelita mentega yang digambar pada sebuah lukisan, pelita mentega tersebut tidak memancarkan cahaya. Namun, saya telah menerima ajaran dari seluruh guru yang berharga dan luar biasa ini. Saya berupaya untuk menjaga seluruh instruksi mereka dan merujuk pada banyak teks Lamrim. Saya telah menerima berkah dari guru saya karena saya tidak melakukan apa pun yang bisa menodai hubungan dan komitmen dengan guru saya. Berdasarkan inilah saya memberikan ajaran kepada Anda sekalian pada hari ini. Jika saya mengajar hari ini maka itu adalah untuk memenuhi harapan mereka. Ini saya lakukan untuk membalas dan mempersembahkan praktik saya kepada mereka dan tentunya untuk memberikan manfaat kepada semua makhluk.

Seperti yang dijelaskan oleh Jey Rinpoche dalam doa dedikasi Lamrim pada teks Untaian bagi Yang Beruntung : ‘Di tanah-tanah di



mana ajaran berharga terunggul ini belum tersebar atau yang telah tersebar namun telah mengalami kemerosotan; Secara mendalam tergerak oleh welas asih agung, Semoga aku dapat membabarkan harta karun keberuntungan dan kebahagiaan ini.'

Dengan pikiran seperti itu pula saya mengajar pada hari ini. Apa tujuan menyebarkan ajaran? Tujuan utama berbagi ajaran Buddha dengan orang lain adalah untuk berbagi metode meningkatkan kebahagiaan makhluk hidup dan mengurangi penderitaan mereka. Itu tujuan satu-satunya. Tidak ada pikiran untuk menjadi misionaris. Juga bukan dengan harapan untuk mengubah semakin banyak orang hanya demi kepentingan melihat semakin banyak orang buddhis. Itu bukanlah tujuan berbagi ajaran.

Demikianlah penjelasan untuk bagian pertama yaitu Penjelasan keagungan Guru yang mengajar untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran. Bagaimana kita menanggapi bagian pertama ini dan apa maksud di dalamnya? Ada banyak cara, salah satunya adalah menggunakannya sebagai sumber inspirasi, yaitu mengembangkan keinginan agar sanggup mengikuti contoh teladan yang dipaparkan dalam silsilah guru-guru yang luar biasa ini. Kita harus berdoa dan membuat harapan agar kita bisa memahami ajaran yang telah mereka praktikkan dan kemudian berbagi kepada yang lain.

Ini berlaku misalnya ketika kita sedang mempraktikkan enam praktik pendahuluan dan Untaian bagi Yang Beruntung pagi ini. Ketika kita sudah sampai pada bagian Permohonan Guru-guru Silsilah dimulai dengan bait yang berbunyi, 'Bhagawan Guru,



Pembimbing tiada banding; Maitreya, Penyelamat tertinggi, penerus Dharma yang terunggul. Arya Asanga, yang telah diprediksi oleh Bhagawan penakluk...' dan seterusnya. Setiap kali kita menyebut guru-guru silsilah-juga selama keseluruhan masa kita memohon kepada mereka-kita harus berpikir bahwa kita sedang berdoa dan membuat harapan agar bisa mengikuti langkah mereka sehingga kita bisa mencapai realisasi yang setara dengan mereka.

Bab kedua Lamrim adalah 'Penjelasan keagungan ajaran, untuk membangkitkan rasa hormat mendalam terhadap ajaran.' Yang dijelaskan di sini adalah keagungan ajaran, apakah itu Pelita Sang Jalan maupun Lamrim secara umum. Barangkali ada yang sudah terbiasa dengan kualitas-kualitas agung ini namun secara ringkas saya hendak mengingatkan.

Yang pertama adalah instruksi ini memungkinkan Anda untuk memahami bahwa semua ajaran Buddha bebas dari kontradiksi. Ini bisa terjadi tanpa harus benar-benar menyadari seluruh kualitas jalan spiritual. Walaupun baru saja mulai mendapatkan pemahaman yang baik dari Lamrim, Anda akan sanggup melihat bahwa semua yang diajarkan Buddha, apa pun aspek ajaran Beliau, seluruhnya selalu bebas dari kontradiksi. Bebas dari kontradiksi berlaku untuk aspek ajaran mana pun, sutra maupun tantra, kendaraan kecil maupun kendaraan agung, serta berbagai aliran Buddhisme Tibet: Nyingma, Kagyu, Sakya atau Gelug.

Berkat pemahaman yang baik akan Dharma yang muncul dari praktik Lamrim, Anda akan melihat bahwa semua ajaran



yang Buddha berikan dalam berbagai bentuk dan sudut pandang bertindak untuk memungkinkan siapa pun untuk mencapai pencerahan lengkap dan sempurna. Mereka semua berkontribusi untuk mencapai tujuan tersebut dan karenanya dalam artian tersebut mereka bebas dari kontradiksi (pertentangan).

Kualitas agung Lamrim yang kedua adalah ajaran ini memungkinkan Anda mengenali seluruh ajaran dalam naskah sebagai instruksi untuk dipraktikkan. Dengan kata lain, apa pun yang diajarkan oleh Buddha dapat dan memang bertindak sebagai pendukung untuk menjinakkan batin kita sendiri. Berkat Lamrim kita bisa melihat apa pun yang diajarkan oleh Buddha adalah untuk dipraktikkan. Apa maksudnya? Ini artinya ketika Anda sudah mencapai pemahaman yang baik mengenai tahapan jalan, maka apa pun ajaran yang mungkin Anda terima—apa pun jenis kendaraan dalam Buddhisme Tibet, apa pun alirannya, Anda akan paham di mana letak kerangkanya dalam praktik Anda. Anda memiliki garis besar Lamrim ini, sebuah kerangka yang menempatkan dan mendukung praktik Anda.

Sebuah perumpamaan untuk memahami hal ini adalah ibarat orang yang memiliki wadah yang baik untuk menyimpan bahan makanan. Jika seseorang memiliki jumlah wadah yang tepat untuk menyimpan bahan makanan, maka ia bisa menggunakannya dengan baik. Misalnya satu wadah untuk garam, yang lain untuk cabai, lainnya lagi untuk tepung, lainnya lagi untuk beras, dan sebagainya. Ketika Anda pergi ke pasar untuk berbelanja dan pulang membawa garam dan sebagainya, maka Anda akan tahu persis di



mana letaknya. Hal serupa berlaku untuk bahan-bahan makanan lainnya sehingga bahan-bahan tersebut tidak tercampur dan selalu siap tersedia saat memasak.

Ini berlaku persis untuk Dharma. Yang bertindak sebagai wadah bagi seluruh ajaran Buddha adalah garis-garis besar Lamrim. Berkat garis-garis besar tersebut, apa pun ajaran yang diterima, maka Anda akan paham makna ajaran tersebut di dalam kerangka yang lebih besar. Jika tidak, Anda bisa saja mendengar banyak ajaran dan kebingungan tentang bagaimana dan apa yang harus dilakukan. Akibatnya Anda akan kebingungan sendiri. Berkat Lamrim, ketika Anda mendengarkan ajaran yang diberikan oleh beberapa guru, Lama atau geshe, apakah itu dalam kuliah, seminar umum, maupun sesi pengajaran formal, apa yang Anda dengar bisa dikelompokkan atau diletakkan dalam kerangka yang tepat di dalam batin Anda.

Ketika mendengar penjelasan mengenai manfaat namaskara, Anda akan tahu bagaimana menempatkannya yakni di dalam Doa Tujuh Bagian pada bagian pendahuluan yaitu penghormatan. Jika Anda mendengar tentang manfaat melakukan persembahan, dengan cara yang sama, penjelasan tersebut terdapat dalam Doa Tujuh Bagian di pendahuluan yaitu melakukan persembahan. Jika Anda mendengar guru buddhis tertentu sedang mengajarkan Dua Belas Mata Rantai yang Saling Bergantungan atau Empat Kebenaran Mulia, Anda akan paham di mana bagian tersebut bisa ditemukan dalam tahapan jalan yang dipraktikkan bersamaan dengan makhluk motivasi menengah. Ketika mendengarkan ajaran yang masuk kategori tantra, Anda juga akan paham di mana letaknya.



Dengan kata lain, apa pun ajaran yang didengar, Anda bisa menambahkannya pada pemahaman dan praktik yang telah Anda miliki, yang tersusun dalam metode yang sistematis ini. Bukannya membingungkan, ia justru akan memperbaiki praktik Anda dan meningkatkannya, memungkinkan Anda untuk mencapai perkembangan yang lebih besar. Dengan cara seperti ini, setiap ajaran yang diterima akan bisa digunakan.

Ini bukan hanya berlaku pada sesi pengajaran sebenarnya yang dihadiri namun juga pada buku yang Anda baca. Dengan demikian, aktivitas Anda tidak abstrak dan bukan sesuatu yang baru namun akan sangat berguna untuk mendapatkan arah tentang cara mempraktikkannya, dalam konteks apa melakukannya, dan menghubungkan antara praktik pribadi dengan diri sendiri. Ini semua bisa terjadi berkat Lamrim. Inilah satu kualitas agung yang dihadirkan untuk Anda.

Kualitas agung Lamrim yang ketiga adalah memungkinkan Anda memahami gagasan utama Sang Penakluk dengan mudah. Bukan hanya memahaminya namun benar-benar merealisasikannya. Apakah gagasan dan prinsip-prinsip utama Sang Penakluk? Yang dimaksud adalah Tiga Kualitas Utama Sang Jalan: penolakan samsara, batin pencerahan, pandangan unggul. Perlu disadari bahwa bila Anda tidak memiliki tiga kualitas utama jalan spiritual ini, maka ajaran tinggi apa pun yang Anda coba praktikkan, tantra atau apa pun itu, mereka tidak akan menghasilkan apa-apa. Praktik tersebut tidak akan efektif.



Kualitas agung keempat dari Lamrim adalah memungkinkan Anda secara otomatis terhindar dari pelanggaran yang sangat berat. Ini merujuk pada perbuatan salah yang sangat serius. Perbuatan salah di sini utamanya adalah sikap membeda-bedakan ajaran Buddha yang satu dengan yang lainnya—menolak beberapa aspek dan memuji yang lain. Sekali Anda telah memahami Lamrim (misalnya: kualitas agung yang pertama dan seterusnya) maka kecenderungan untuk membeda-bedakan berbagai ajaran Buddha akan hilang dengan sendirinya. Anda akan menghentikannya sehingga tidak akan bergulir terlalu jauh.

Kita masuk bagian ketiga yang juga tidak ditemukan dalam Lamrim *Jalan Mudah* yaitu ‘Bagaimana mendengar dan mengajarkan ajaran dengan dua aspek keagungan.’ Bab ini terbagi tiga: Cara mendengarkan ajaran, cara mengajarkannya, dan cara umum merampungkan praktik pada guru dan murid.

Yang perlu pertama-tama Anda ketahui—sebelum manfaat mendengar dan mengajar muncul seperti yang dijelaskan dalam Lamrim—adalah bahwa yang mendengar maupun yang mengajarkan harus sepenuhnya memenuhi syarat. Bagi murid agar sepenuhnya mendapat manfaat mendengarkan ajaran, dia pertama-tama membutuhkan kualitas-kualitas bajik. Kualitas yang paling utama adalah sikap yang tidak berat sebelah atau yang disebut kejujuran intelektual. Yang kedua, memiliki sedikit kecerdasan dan ketertarikan yang sebenarnya terhadap Dharma.



Kejujuran intelektual maksudnya sebuah sikap yang tidak berat sebelah atau bebas dari sikap keras kepala dalam mempertahankan pendapat. Dengan kata lain, bebas dari sikap memilih-milih ajaran terkait segala sesuatu yang Anda sukai dan kemudian mengesampingkan yang lain. Jujur di sini adalah sebuah sikap yang bebas dari kesalahan tersebut dan Anda harus bisa melihat ajaran dengan objektif. Objektif artinya mendengarkan apa yang dikatakan guru, memperhatikannya, memasukkannya ke dalam hati, dan tidak hanya memegang pendapat atau cara berpikir Anda sendiri. Jika hanya bersikukuh pada pendapat sendiri, Anda ibarat sebuah wadah yang dasarnya berlubang: semua yang dituang oleh guru kepada Anda akan mengalir keluar. Artinya Anda tidak akan sanggup mempertahankan apa pun yang diajarkan oleh guru.

Kualitas penting kedua bagi seorang pendengar atau siswa adalah memiliki kecerdasan. Jika tidak, yang terjadi adalah sebuah wadah yang kotor. Ini adalah perumpamaan bagi orang yang mendengarkan ajaran dengan alasan yang salah, yang hanya dimotivasi oleh keinginan untuk mendapatkan pengetahuan bagi kepentingan pengetahuan semata, untuk menjadi terkenal karena pengetahuan yang dimiliki, atau untuk meningkatkan kemakmuran, dan sebagainya. Penawar utama untuk cara mendengar yang tidak tepat yang diandaikan seperti sebuah wadah yang kotor adalah dengan kecerdasan.

Seorang murid dengan kecerdasan yang baik akan terhindar dari kesalahan tersebut dan tidak akan jatuh ke dalam jebakan. Artinya, seseorang dengan kecerdasan yang baik akan sanggup



mendengar dengan motivasi yang bajik dan tidak akan memiliki sikap keliru dalam mendengarkan yang serupa dengan wadah yang kotor. Yang dimaksud dengan orang dengan kecerdasan akan mendengarkan dengan motivasi yang bajik dan murni adalah paling tidak orang tersebut mendengarkan dengan bodhicitta.

Kualitas utama yang ketiga bagi seorang siswa adalah sepenuhnya tertarik atau terpicat pada Dharma. Dengan kata lain, memiliki aspirasi sesungguhnya akan ajaran. Ini akan berfungsi sebagai penawar bagi kesalahan lain yang mungkin dimiliki oleh sebuah wadah, yaitu sebuah wadah yang terbalik. Jika benar-benar beraspirasi kepada ajaran, Anda akan mendengarkannya dengan baik dan mengingat setiap hal yang didengar.

Sekarang kita sampai pada bab keempat dari garis-garis besar Instruksi Guru yang Berharga yaitu ‘Bagaimana para siswa dibimbing dengan Ajaran yang sebenarnya.’ Dari poin ini hingga seterusnya, kita dapat merujuk pada Lamrim *Jalan Mudah* karena di sinilah ia dimulai. Saya akan memulai dengan memberikan transmisi lisan karya ini, mohon dengarkan.

[Transmisi lisan]

Jika Anda mengamati terjemahan *Jalan Mudah*, teks ini dimulai dengan penghormatan. Berikutnya, ‘Sebuah karya Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, metode mendalam yang membimbing makhluk yang beruntung menuju Kebuddhaan memiliki dua bagian: Cara bertumpu pada guru spiritual, akar dari sang jalan dan setelah bertumpu padanya, bagaimana kita secara bertahap melatih batin.’



Di sini cukup jelas bahwa keseluruhan tiga bab pertama tidak ditemukan dalam Lamrim ringkas ini. Setelah paragraf pertama yang persis sama dalam Untaian bagi Yang Beruntung, paragraf selanjutnya langsung masuk Membangkitkan Bodhicitta yang Khusus dan melewati Empat Kualitas Tanpa Batas. Ada Visualisasi Ladang Kebajikan pada paragraf terakhir berikut Doa Tujuh Bagian yang baru saja disebutkan. Kemudian, masuk bagian tengah: Meditasi sesungguhnya tentang Bagaimana bertumpu pada guru spiritual dalam pikiran dan Bagaimana bertumpu padanya dalam perbuatan.

Mari kita ulang dari awal. Pertama, ada penghormatan: ‘Di atas kaki Guru-guru suci dan mulia, yang tak terpisahkan dari Sakyamuni-Vajradhara, saya memberi penghormatan tanpa henti.’ Dalam baris yang paling awal ini, sang penyusun merujuk pada gurunya sebagai ‘mulia’ dan ‘suci’. Mengapa istilah mulia digunakan? Kadang-kadang kata ini juga diterjemahkan sebagai ‘berharga’. Ini untuk menegaskan pentingnya sosok guru dan peranan mereka dalam hidup kita.

Walaupun hanya tugas-tugas praktis dalam hidup, tetap saja kita butuh seseorang yang menunjukkan cara melakukannya. Kita butuh seorang guru bahkan untuk sesuatu yang sederhana dan langsung dilakukan. Terlebih lagi mengenai bagaimana secara bertahap berlatih hingga tercapai kondisi pencerahan—sebuah jalan yang belum pernah kita lalui sebelumnya dan sepenuhnya tidak kita ketahui. Jika kita pernah membutuhkan seorang guru atau pembimbing, tentu saja itu berlaku untuk konteks ini.



Kita butuh guru spiritual untuk mengajari jalan yang tepat. Guru tersebut haruslah seseorang yang telah menerima ajaran dari gurunya. Ia harus menerima ajaran dari gurunya, dirunut kembali dalam sebuah garis tak terputus hingga akhirnya ketemu Buddha Sakyamuni itu sendiri. Dengan kata lain, sang guru haruslah menerima ajaran dalam garis yang tak terputus dari zaman dulu hingga hari ini.

Selanjutnya, penyusun merujuk pada Sakyamuni-Vajradhara. Jika Guru menyebutkan Sakyamuni secara langsung, itu menegaskan bahwa *Jalan Mudah menuju Kemahatahuan* merupakan karya yang mengandung seluruh poin kunci jalan sutra. Demikian pula, jika sang penyusun menyebutkan Vajradhara, itu untuk menegaskan atau memperjelas bahwa instruksi ini juga mengandung seluruh poin kunci penting ajaran tantra.

Sesungguhnya, frase pertama penghormatan juga secara tidak langsung mengajarkan keseluruhan dua bab pertama Lamrim seperti yang telah kita bahas, yaitu Penjelasan keagungan Guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran dan Penjelasan keagungan ajaran untuk membangkitkan keyakinan terhadap Dharma. Karena penyusun memberi penghormatan pada guru-guru suci dan mulia yang tak terpisahkan dari Sakyamuni-Vajradhara, yang diajarkan atau dijelaskan di sini adalah Anda harus bisa belajar melihat guru spiritual Anda sama seperti Sakyamuni-Vajradhara dan tidak berbeda dari kedua sosok tersebut.

Berikutnya, Anda perlu memberi penghormatan kepadanya terus-menerus, yang juga berarti Anda perlu bertumpu pada guru



spiritual tidak hanya dalam kehidupan ini namun juga di masa yang akan datang–terus-menerus. Implikasi dari hal ini adalah jika Anda gagal melakukannya, dengan kata lain, jika melihat guru di satu sisi dan para Buddha di sisi yang lain, maka Anda tidak membuat hubungan antara keduanya. Anda tidak akan menerima berkah dari Guru–Sang Buddha.

Kalimat kedua adalah bagian permohonan. Penyusun memohon kepada gurunya yang sejatinya sama dengan Buddha agar menjaganya dengan welas asih agung. Ini juga menegaskan pentingnya permohonan karena permohonan sangatlah penting dalam rangka menerima berkah. Anda harus memohon dengan keyakinan yang mendalam pada Guru dan Buddha. Demikianlah penghormatan dari penyusun yang ada di bagian awal setiap karya.

Kita masuk bagian awal teks yang sebenarnya. Penyusun mengatakan: ‘Karya Tahapan Jalan menuju Pencerahan ini, metode mendalam yang membimbing makhluk yang beruntung menuju Kebuddhaan memiliki dua bagian.’ Ketika penyusun mengatakan metode yang membimbing makhluk yang beruntung menuju Kebuddhaan, Beliau menekankan kenyataan bahwa tidak setiap orang sanggup bertemu ajaran Lamrim ini, yang sesungguhnya merupakan instruksi Jalan Pandangan Mendalam berupa Penyempurnaan Kebijakan–Sang Ibu.

Dibutuhkan kebajikan besar masa lampau yakni menghormati dan melayani tak terhitung Buddha di sepuluh penjuru, memberikan penghormatan kepada mereka, memberikan persembahan berkali-



kali, dan juga dalam kehidupan ini mendengarkan Dharma dengan motivasi yang murni, sangat perhatian, dan sebagainya. Sikap dan kebajikan yang sama juga harus ditujukan kepada ajaran. Hanya dengan cara demikianlah Anda memperoleh kebajikan yang cukup atau keberuntungan yang baik untuk benar-benar memiliki akses pada Lamrim ini, yang seperti kita katakan, merupakan instruksi dari jalan penyempurnaan kebijaksanaan.

Dalam kehidupan saat ini Anda benar-benar harus memahami Lamrim. Untuk menarik manfaat darinya, Anda memerlukan persiapan tertentu. Anda perlu belajar dengan baik, meningkatkan kebajikan, dan mendengarkan dengan baik. Ini adalah persiapan minimal yang dibutuhkan agar sanggup menerima ajaran ini, memahaminya dan mempraktikkannya. Lamrim bagi kebanyakan orang tidak terlihat sebagai sesuatu yang menarik, yang mendorong semangat, maupun sesuatu yang menyenangkan. Orang-orang seperti itu beraspirasi pada ajaran lebih tinggi dengan nama yang sangat tenar. Banyak orang merasa ajaran seperti itu lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan Lamrim, yang barangkali bagi kebanyakan orang ketika membicarakannya akan langsung tertidur.

Jika demikian halnya, maka itu adalah pertanda yang jelas tentang apa yang telah saya katakan. Agar kita benar-benar sanggup memahami ajaran Lamrim, benar-benar memiliki akses ke dalamnya, benar-benar mendapat manfaat darinya, dibutuhkan kebajikan yang besar. Bagi orang-orang yang menganggap Lamrim membosankan dan kemudian mengesampingkannya, sesungguhnya mereka kebajikannya kurang. Namun tidak selalu



semestinya begitu. Jika seseorang pada awalnya memiliki respon demikian terhadap Lamrim, bukan berarti dia akan selalu seperti itu. Situasi akan membaik dan sikap orang tersebut bisa berubah. Di sisi lain, ketika Anda bertekad mempersiapkan diri dalam kehidupan ini untuk meningkatkan kebajikan dengan memperkuat aktivitas belajar, merenung, dan meditasi, maka Anda bisa membuat Lamrim menjadi sesuatu yang sangat menarik daripada sesuatu yang membuat seorang tertidur. Sesungguhnya, ajaran ini sekarang membuat Anda terbangun dan sadar!

Tentu saja harus demikian karena ada berbagai penalaran dan kutipan-kutipan dalam sutra kebijaksanaan itu sendiri yang mengatakan, ‘Jalan penyempurnaan kebijaksanaan ini adalah jalan paling mendasar yang diikuti oleh para Buddha di masa lampau; Ia merupakan jalan yang diikuti oleh Buddha di masa sekarang; dan menjadi jalan yang akan diikuti oleh Buddha di masa yang akan datang. Tidak ada lagi jalan lain selain ini.’

Pastikan bahwa jika ingin mendapatkan kelahiran yang baik sebagai manusia atau dewa di kehidupan mendatang, Anda bisa mencapainya dengan bertumpu pada tahapan jalan. Jika ingin mencapai pembebasan sempurna dari lingkaran keberadaan, Anda bisa mencapainya dengan bertumpu pada tahapan jalan. Sama halnya bila Anda ingin mencapai pencerahan lengkap sempurna. Jika ingin menghindari penderitaan alam rendah di kehidupan akan datang, Anda bisa bertumpu pada Lamrim. Jika ingin sepenuhnya mengatasi atau terhindar dari seluruh penderitaan samsara dan tidak pernah mengalaminya lagi, Anda bisa mencapainya dengan



bertumpu pada Lamrim. Anda juga bisa terhindar dari jebakan mengejar kedamaian pribadi dengan bertumpu pada Lamrim.

Garis besar yang dipaparkan di sini sepenuhnya sama dengan *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. Pertama: ‘Bagaimana bertumpu pada guru spiritual, akar dari sang Jalan.’ Kemudian, ‘Setelah bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap melatih batin Anda.’ Dalam frase yang pertama, pertumpuan pada guru spiritual dibandingkan dengan akar sang jalan dan ungkapan ini berasal dari Jey Tsongkhapa sendiri.

Dalam Lamrim Agung, Jey Rinpoche menuliskan: “Bertumpu pada guru spiritual, atau istilah lainnya, membangkitkan keyakinan melihat guru sebagai Buddha sesungguhnya, merupakan praktik akar; sumber paling mendasar dari seluruh pencapaian spiritual; tanpa meraih keyakinan semacam ini terhadap guru spiritual dengan melihat mereka sebagai Buddha, Anda tidak akan berhasil mengembangkan semua kualitas-kualitas spiritual. Itulah sebabnya istilah ‘akar sang jalan’ digunakan.

Dalam frase selanjutnya, gagasan yang sama diungkapkan dengan cara berbeda. Ketika dikatakan, ‘Setelah bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin Anda,’ Kalimat dalam bahasa Tibetnya memiliki bentuk tata bahasa tertentu (the ablative of provenance) yang menunjukkan bahwa sesuatu berasal dari hal lainnya. Implikasi yang sama berlaku di sini: dengan bertumpu pada guru, yaitu membangkitkan keyakinan melihat guru sebagai Buddha, barulah Anda bisa secara bertahap melatih batin



di sepanjang jalan berikutnya.

Terkait praktik pendahuluan, teks *Jalan Mudah* memaparkan: Untuk yang pertama, praktik pendahuluan, carilah tempat yang Anda rasa menyenangkan, setelah duduk di atas bantalan yang nyaman, dsb. Dalam satu kalimat yang menyatakan ‘carilah tempat yang Anda rasa menyenangkan’ sesungguhnya mencakup bagian pertama dari enam praktik pendahuluan yaitu pertama-tama membersihkan ruang meditasi dan menyusun altar dengan simbol-simbol tubuh, ucapan, dan batin Buddha. Tempat di mana Anda berniat melakukan praktik, apakah itu ruang doa yang sebenarnya atau apa pun bentuknya, haruslah bersih.

Pastikan bahwa tempat praktik dalam keadaan bersih dan dilakukan oleh diri sendiri. Anda tidak boleh membersihkannya dengan cara sesuka hati. Jadikan praktik bersih-bersih sebagai praktik pendahuluan dengan motivasi bodhicitta. Ini merupakan bagian yang sangat penting dalam praktik Anda. Tujuan membersihkan adalah menghormati ladang kebajikan yang akan diundang. Hal yang sama berlaku ketika hendak mengundang seorang tamu penting ke rumah Anda. Tentu saja Anda tidak akan membiarkan rumah dalam kondisi kotor berantakan. Anda pasti akan membersihkan dan merapikannya sebelum tamu datang.

Di sini prinsipnya sama. Tamu yang akan diundang tidak lain tidak bukan adalah seluruh Buddha dan Bodhisattva. Tidak ada lagi tamu yang lebih penting daripada mereka. Tidak hanya itu, alasan mengundang tamu yang sangat penting. Yaitu agar



kita sanggup mengakhiri semua penderitaan—besar maupun kecil—setiap makhluk di dalam samsara dan memastikan mereka mencapai tingkatan kebahagiaan tertinggi. Tidak ada lagi tujuan yang mencakup semuanya dibandingkan tujuan tersebut.

Jika Anda mempersiapkan tempat praktik dengan membersihkannya berdasarkan motivasi yang murni (motivasi bodhicitta) dalam rangka untuk menghormati dan melayani tamu yang akan diundang—Para Buddha dan Bodhisattva—maka kegiatan membersihkan tersebut juga akan menjadi sebuah proses memurnikan alam Buddha Anda di masa yang akan datang. Anda akan menciptakan sebab-sebab tercapainya tanah suci Buddha di masa mendatang. Seharusnya pada bagian ini saya menjelaskan kisah Arya Jalan Kecil dan bagaimana Beliau memperoleh realisasinya meskipun dimulai dari hal yang sangat kecil dan sederhana. Kita tidak punya banyak waktu dan banyak yang sudah sangat akrab dengan kisah ini.

Relevansi kisahnya sangatlah jelas dalam konteks ini karena utamanya dengan praktik membersihkan ruang meditasi dan puja, Beliau sanggup memurnikan semua penghalangnya dan menjadi seorang Arya. Banyak dari Anda yang benar-benar ingin mempraktikkan Dharma. Oleh karena itu, penting untuk mengubah seluruh aktivitas rutin sehari-hari menjadi praktik Dharma dan ini adalah cara yang unggul.

Setiap hari kita membersihkan rumah, misalnya membersihkan debu di pagi hari. Dengan mudah kita bisa mengubahnya



menjadi praktik spiritual dengan berpikir bahwa kita tidak hanya membersihkan debu namun yang benar-benar ingin dilakukan adalah membersihkan semua ketidakmurnian di dalam diri sendiri dan orang lain. Berpikir dengan cara ini, ulangilah kata-kata, "Saya membersihkan debu, saya membersihkan penghalang." Kalau terus-menerus dilakukan ketika sedang bersih-bersih, akan membantu Anda mengingat tujuan dari apa yang sedang dilakukan. Juga membuat Anda bisa mengubah aktivitas membersihkan yang sederhana menjadi sesuatu yang benar-benar berharga.

Langkah selanjutnya adalah menyusun altar dengan simbol-simbol dari tubuh, ucapan dan batin Buddha. Sekali lagi, banyak dari Anda sudah terbiasa dengan hal ini. Di bagian tengah seharusnya diletakkan wujud Buddha Sakyamuni. Prioritas utama menyusun berbagai sosok ini tidak terletak pada keindahan atau nilai bahan pembuatannya. Itu merupakan kriteria yang keliru. Penataan sosok yang penting yaitu Buddha Sakyamuni—guru kita—seharusnya di posisi tengah dan yang lain mengelilinginya. Altar harus disusun dengan indah dan menarik sehingga ketika melihat altar, kita akan dipenuhi oleh kesenangan dan keyakinan, bukan perasaan lainnya.

Ada sebagian orang yang lebih terampil dalam hal menata objek-objek tersebut sehingga kelihatannya sangat indah. Orang lain mungkin menggunakan objek-objek yang sama, menatanya dengan cara yang berbeda tapi tidak menghasilkan sesuatu yang menarik. Jadi penataan sangatlah penting: tujuannya merangsang kekaguman di dalam diri Anda—kekaguman tentu saja merupakan bentuk keyakinan.



Selanjutnya, Anda seharusnya menaruh persembahan di altar. Sekali lagi, motivasinya bukan hanya melakukan persembahan biasa namun persembahan tak ternoda. Ada banyak cara untuk menjelaskan hal ini namun pada dasarnya motivasi Anda dalam merangkai dan melakukan persembahan haruslah murni dan tidak tercemar urusan duniawi. Dengan kata lain, Anda tidak seharusnya membuat persembahan hanya untuk meningkatkan kekayaan dalam kehidupan saat ini, bertujuan mengesankan orang lain, untuk keberuntungan yang baik, dan sebagainya. Semua itu adalah motivasi yang tercemar dan tidak sempurna. Anda harus memiliki motivasi yang baik yaitu ingin meningkatkan kebajikan dan memurnikan kesalahan-kesalahan untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi, tidak hanya semata-mata mencapai beberapa keuntungan dalam kehidupan saat ini.

Berkat kelahiran sebagai manusia yang istimewa yang kita miliki sekarang ini dengan kebebasan dan keberuntungan, dalam periode waktu yang sangat singkat, dengan melakukan sesuatu yang sederhana seperti mempersembahkan setangkai bunga kepada Buddha—ketika hal tersebut dilakukan dengan motivasi yang benar akan memungkinkan Anda untuk memurnikan diri dalam waktu yang singkat dari tak terhitung perbuatan salah dan mengumpulkan himpunan kebajikan yang besar. Ini adalah sesuatu yang harus kita ingat agar bisa mengambil manfaat penuh dari kemungkinan tersebut. Ketika niat Anda adalah membahagiakan semua makhluk—yang jumlahnya tak terhitung—maka tindakan tersebut akan menghasilkan efek yang besar.



Kita perlu meletakkan kerangka berpikir yang benar dan mengingatkan diri sendiri akan hal ini. Jika tidak, dengan mudah kita kehilangan kesempatan untuk mengatakan kepada diri sendiri bahwa dalam waktu yang sangat sangat singkat kita dapat mencapai hasil besar yang tak terhitung. Kita cenderung membiarkan waktu berlalu dan membiarkan kesempatan ini lewat tepat di antara genggaman jari-jemari. Kita harus terus-menerus mengingatkan diri sendiri akan hal tersebut agar bisa merebut kesempatan untuk mencapai hasil-hasilnya selagi kita masih memilikinya.

Ketika hidup ini berakhir, meskipun kita berusaha tidak terlahir di alam rendah dan terlahir di alam lebih tinggi—kalau masih kekurangan beberapa kebebasan, maka kita akan kehilangan kemungkinan untuk membangkitkan kebajikan yang luar biasa dalam hitungan detik tersebut. Di belahan dunia ini, masih ada tradisi yang baik dalam melakukan persembahan dengan cara yang tepat, misalnya persembahan air dengan jarak antar mangkuk yang tepat, memastikan semuanya bersih, dan mengucapkan dharani persembahan. Anda sekalian kelihatannya sudah sangat baik sekali dalam hal ini. Itu merupakan bagian dari praktik. Sepertinya sudah dilakukan dengan baik, jadi saya mohon untuk dipertahankan.

Teks lanjut mengatakan ‘setelah duduk di atas bantalan nyaman dengan posisi delapan titik atau posisi apa pun yang nyaman.’ Terkait hal ini, saya rasa Anda sekalian sudah mengenal posisi delapan titik. Yang dimaksud adalah tujuh poin posisi duduk Vairochana ditambah poin ke delapan yaitu meditasi pada pernafasan. Anda duduk dalam posisi postur badan tegap. Hal ini penting karena jika badan tegap,



saluran juga akan lurus. Angin di dalam akan bersirkulasi dengan baik yang akan membuat batin berfungsi dengan baik. Itulah tujuan dari postur meditasi delapan titik ini.

Jika Anda merasa posisi delapan titik cukup sulit–misalnya saat menyilangkan kaki dalam posisi Vajrasana yang merupakan bagian paling sulit–maka alternatifnya adalah meletakkan kaki dalam posisi yang disebut posisi heroik yaitu kaki kiri ditekuk ke dalam dan kaki kanan dijulurkan. Ketika dikatakan ‘dalam posisi apa pun yang menyenangkan’, ini adalah kalimat yang bisa dipahami namun jangan diartikan dengan ekstrim. Bukan berarti Anda bisa meditasi dengan berbaring karena posisi demikian tidaklah tepat.

Lanjut dikatakan ‘Periksalah batin Anda. Kemudian, dalam kondisi batin yang utamanya sangat bajik.’ Maksudnya adalah menghasilkan sebuah motivasi bajik sebelum Anda memulai. Setelah duduk dalam postur meditasi, Anda pertama-tama perlu memeriksa kondisi batin saat itu. Jika sudah bajik, maka Anda hanya perlu mempertahankannya. Jika menemukan ketidakbajikan, maka Anda harus menyingkirkannya dengan berpikir ketika nafas keluar Anda mengeluarkan kondisi tidak bajik dari dalam batin. Kalimat ‘dalam kondisi batin yang utamanya sangat bajik’, ini bukan merujuk pada sembarang kondisi bajik. Ia merujuk pada batin pencerahan dan idealnya tentu saja bodhicitta tanpa usaha. Jika belum merealisasikan bodhicitta spontan, Anda harus membangkitkan bodhicitta yang memerlukan usaha dan itulah yang dimaksud di sini. Jadi, kalimat ‘dalam kondisi batin yang utamanya sangat bajik’ bukan berarti bajik yang sembarangan–maksudnya adalah bodhicitta.



Langkah selanjutnya adalah mengambil perlindungan dan membangkitkan batin pencerahan. Anda mulai dengan membayangkan objek perlindungan dan ladang perlindungan dengan penjelasan yang telah diberikan dalam *Jalan Mudah* yang sama persis dengan Untaian bagi Yang Beruntung. Ada banyak cara untuk membayangkan ladang perlindungan. Cara paling mudah adalah yang disebut membayangkan permata yang mencakup semuanya, yang juga berarti membayangkan satu figur saja, yakni Buddha Sakyamuni. Kita berpikir bahwa Beliau sama dengan guru spiritual dan mengandung semua objek perlindungan di dalam dirinya. Ini cara yang jauh lebih mudah dan paling gampang yang biasanya direkomendasikan untuk para pemula seperti kita.

Langkah selanjutnya jauh lebih sulit yaitu membayangkan lima kelompok guru (atau lima guru). Di tengah-tengah adalah Buddha Sakyamuni. Di sisi kanan Beliau terdapat Buddha Maitreya, di sisi kirinya Buddha Manjushri. Di belakang Beliau adalah Vajradhara dan di depan adalah guru spiritual pribadi Anda. Itulah kemungkinan yang lain. Tetap saja yang lebih susah adalah melakukan visualisasi ladang kebajikan seperti yang dijelaskan di sini dalam *Jalan Mudah*.

Bayangkan ruang di hadapan Anda, setara dengan titik di antara kedua alis mata, berdiri sebuah takhta besar—sangat luas dan lebar—ditopang oleh dua singa pada masing-masing keempat sisi. Di atas takhta ini, bayangkan sebuah bunga teratai beraneka warna, sebuah piringan matahari dan sebuah piringan bulan. Di atasnya bayangkan duduklah guru spiritual Anda dalam wujud Buddha Sakyamuni persis seperti yang dijelaskan dalam teks.



~*~HARI PERTAMA ~ SESI SIANG~*~

Dikatakan bahwa, ‘Beliau duduk di tengah-tengah kumpulan para jñanaka yang dikelilingi oleh guru spiritual langsung dan tak langsung, istadewata...’ dan seterusnya. Ini adalah visualisasi ladang perlindungan yang paling ekstensif.

Seperti yang telah dikatakan, di sisi kanan Buddha adalah Buddha Maitreya yang dikelilingi oleh guru-guru silsilah Aktivitas Luas. Di sisi kiri Beliau adalah Buddha Manjushri yang dikelilingi seluruh guru dari silsilah Pandangan Mendalam. Di belakang Beliau adalah Buddha Vajradhara yang dikelilingi oleh seluruh guru dari silsilah Praktik yang Terberkahi. Di depan adalah seluruh guru spiritual langsung Anda dan di sekeliling mereka dalam lingkaran adalah pertama-tama istadewata, kemudian Buddha dan Bodhisattva, pahlawan laki-laki dan perempuan, dan seterusnya, mengelilingi hingga membentuk lingkaran luar. Tentu saja ini merupakan kumpulan wujud yang besar untuk divisualisasikan.

Selanjutnya, ‘di hadapan Beliau, di atas tatakan yang indah, adalah ajarannya dalam bentuk buku bercahaya.’ Jadi, di hadapan setiap anggota ladang kebajikan ini kita bayangkan sebuah meja atau tatakan yang berisi buku. Sebenarnya esensinya adalah realisasi spiritual dari sosok atau figur yang divisualisasikan, dalam wujud buku berbentuk cahaya yang memancarkan sinar dan nektar. Lebih tepatnya, bisa dikatakan bahwa buku-buku tersebut hakikatnya merupakan kebenaran dari sang jalan dan kebenaran dari penghentian yang ada di dalam batin sosok yang di hadapannya terletak buku tersebut.



Jika tidak paham, Anda bisa berpikir bahwa pada hakikatnya mereka merupakan realisasi spiritual dari para figur yang muncul dalam bentuk buku bercahaya. Untuk itu, bayangkan bahwa semua figur dalam ladang kebajikan bersinar dan memancarkan cahaya ke segala penjuru. Yang sangat penting untuk dipikirkan dan dibayangkan adalah bahwa figur utama yang muncul sebagai Buddha Sakyamuni sesungguhnya memiliki esensi yang sama dengan guru spiritual Anda dan bahwasanya guru telah mengambil wujud demikian. Seperti yang telah dibahas, penting sekali bagi Anda untuk melihat guru sebagai sosok yang tak terpisahkan dari Buddha Sakyamuni.

Jangan lupa bahwa meskipun semua Buddha pada hakikatnya adalah sama, masing-masing memiliki seorang figur di atas kepalanya yang disebut sebagai kepala keluarga–keluarga spiritual Buddha tersebut–dan sesungguhnya kepala keluarga tersebut mewakili guru spiritual. Misalnya di atas kepala Maitreya terdapat sebuah stupa yang melambangkan Buddha Sakyamuni, gurunya. Stupa tersebut melambangkan wujud dewa dari Buddha Sakyamuni yang akan datang, sebuah wujud ketika Beliau masih berada di Tushita sebelum turun ke Bumi dan melakukan dua belas tindakan Buddha Sakyamuni. Wujud dewa di Tushita tersebut adalah Dampa Thogkar. Jadi, stupa di atas kepala Maitreya melambangkan wujud dewa dari Buddha Sakyamuni yang akan datang, Dampa Thogkar.

Lanjut, bayangkan semua makhluk di dalam samsara sejajar dan mengelilingi Anda. Bangkitkan sebab-sebab berlindung seperti yang dijelaskan di dalam teks: ‘Saya dan semua makhluk hidup, ibu-



ibu saya, dari waktu tanpa awal hingga sekarang...' dan seterusnya.

Saya akan berhenti di sini untuk sore ini pada poin sebab-sebab mengambil perlindungan. Malam ini ketika pulang ke rumah, saya mohon Anda meluangkan sedikit waktu mengulang kembali apa yang telah diajarkan hari ini dan juga berusaha memeditasikan ladang kebajikan. Saya belum sampai meminta Anda untuk benar-benar membangkitkan sebab-sebab berlindung karena kita belum sampai pada penjelasannya. Namun, saya mohon berlatihlah untuk membayangkan ladang kebajikan. Anda juga bisa melakukannya sekali lagi ketika kita mempraktikkan enam pendahuluan bersama-sama esok pagi. Ketika itu Anda bisa menerapkan apa yang telah Anda latih malam ini.

Sekarang kita akan mempraktikkan doa dedikasi Jey Tsongkhapa. Yang terbaik adalah membayangkan persis sesuai yang dikatakan Jey Rinpoche dalam doa ini. Jika terlalu sulit, bangkitkanlah aspirasi yang sangat kuat agar semua aspirasi yang telah dibuat oleh seluruh guru dimulai dari Sang Buddha sendiri hingga ke guru kita yang sekarang bisa terpenuhi.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ HARI II ~*~

(SESI PAGI, 4 DESEMBER 2011)

Sejak waktu tak bermula hingga sekarang, kita terpaksa terlahir di bawah pengaruh karma dan klesha. Kita dipaksa harus menua di bawah pengaruh karma dan klesha. Kita juga dipaksa untuk jatuh sakit—sesuatu yang tidak diinginkan. Kita telah berada di bawah pengaruh karma dan klesha hingga akhirnya kita terpaksa terus-menerus mengalami kematian. Kita melakukan hal ini terus-menerus, tanpa akhir.

Kehidupan kita yang sekarang bisa dijadikan contoh. Ketika kita dilahirkan, kelahiran kita bukanlah kelahiran yang bebas. Ia didorong oleh karma dan klesha. Saat ini juga kita bisa jatuh sakit kapan saja, sesuatu yang bukan keinginan kita. Demikian pula, kita menua setiap saat dalam keberadaan kita dan itu juga bukan pilihan yang bebas. Kita terpaksa melakukannya. Di masa yang akan datang, ketika meninggalkan kehidupan ini, sekali lagi kita akan mengalaminya, bukan karena pilihan bebas tapi karena terpaksa.

Penting bagi kita masing-masing untuk merenungkan hal ini dan bertanya kepada diri sendiri apakah hal ini benar atau tidak. Saya yakin Anda akan menemukan jawabannya “ya”. Misalnya, tak satu pun dari kita yang ingin menua namun kita harus mengalaminya.



Jelas sekali kita tidak ingin menua dan kita melakukan segalanya untuk menyembunyikan tanda-tanda penuaan atau mencegah diri kita menua.

Sesungguhnya proses penuaan berlangsung dalam dua tahap: kasar dan halus. Tahap yang kasar merupakan tahap di mana kita cenderung untuk melakukan sesuatu, apakah dengan menyembunyikan atau menghindarinya. Tahap ini terdiri dari keriput yang muncul di wajah, rambut yang memutih, badan yang kehilangan kekuatannya, dan sebagainya. Apa yang terjadi pada rambut ketika menua merupakan contoh penuaan kasar—rambut kita akan memutih atau rontok. Kita berusaha menyembunyikan namun sangat sedikit sekali yang berhasil. Tidak ada cara nyata yang telah ditemukan untuk mencegah perubahan yang terjadi di dalam diri kita. Setiap orang tentu saja berharap hal tersebut berubah dan berharap sebuah metode yang benar-benar efektif untuk mencegah penuaan akan ditemukan.

Kenapa perubahan yang jelas dalam tubuh kita bisa terjadi? Ini karena kita juga terus-menerus mengalami perubahan dalam tingkat yang lebih halus, dimulai dari momen paling awal setelah pembuahan di dalam rahim ibu kita dan berikutnya pada setiap momen keberadaan kita tubuh mengalami perubahan. Karena perubahan mendasar seketika yang terjadi pada tubuh, pada akhirnya akan terjadi perubahan dalam bentuk yang lebih kasar yaitu terjadinya penuaan. Tanpa perubahan halus yang berkelanjutan, perubahan kasar tidak akan terjadi.



Sesungguhnya kita tidak ingin menua. Satu-satunya cara adalah berlatih pada tingkat perubahan yang lebih halus. Kita bisa melakukan semacam penundaan pada perubahan tersebut dan membuatnya tidak berlanjut sehingga ada jeda antara momen perubahan tersebut. Barangkali akan muncul harapan bahwa badan kita tidak akan menua. Namun, kenyataan bahwa keberadaan kita berubah dari momen ke momen menurut Buddha Dharma bukanlah sesuatu yang bisa diubah karena dia merupakan hakikat mendasar dari fenomena ketidakkekalan. Dengan kata lain, ia muncul dari sebab dan kondisi dan karenanya memiliki hakikat perubahan yang konstan dari momen ke momen. Oleh karena itu, menurut Buddha Dharma tidak mungkin untuk mengubah hal tersebut karena kita memang merupakan fenomena ketidakkekalan. Proses perubahan yang berkelanjutan ini tak terhindarkan dan tak bisa diubah.

Di sisi lain, ilmu pengetahuan dan teknologi terus berkembang dengan segala dinamika perkembangannya. Meskipun belum ada penemuan tersebut hingga hari ini, kita tidak akan pernah tahu jika suatu hari nanti, entah bagaimana, sebuah metode atau teknik ditemukan untuk memperpanjang waktu di antara kemunculan, kehancuran dan perubahan. Barangkali akan ada harapan suatu hari nanti untuk menunda atau memperlambat proses penuaan. Saya rasa jika hal tersebut terjadi, akan lebih baik bila segera terjadi.

Dalam Buddha Dharma, sebenarnya itu merupakan harapan yang keliru karena sebuah alasan yang sederhana. Ia merupakan fenomena ketidakkekalan, sesuatu yang alamiah dan tak terhindarkan bahwa kita harus berubah dari momen ke momen.



Tentu saja, kita bisa berupaya menjaga kesehatan dengan baik dan mungkin memperlambat proses penuaan dengan cara menjaga dan merawat badan kita, berusaha menjaga bentuk tubuh yang baik, dan sebagainya. Namun pada akhirnya, kita tetap tidak bisa mengubah kenyataan bahwa, cepat atau lambat, kita pasti menua.

Jelas sekali, ketika melihat kehidupan kita sekarang—cara kita terpaksa lahir, terpaksa menua—kita bisa mengamatinya langsung melalui indera. Sementara itu, yang akan terjadi pada kehidupan sekarang dan yang akan terjadi setelahnya, itu bergantung pada sistem kepercayaan kita. Jika Anda percaya hal-hal seperti kehidupan lampau dan akan datang, maka kita bisa memperhitungkan kehidupan ini dan dapat menyimpulkan dengan tepat bahwa hal yang sama telah berlangsung di kehidupan yang lalu dan akan terjadi juga di kehidupan kita yang akan datang.

Lain halnya jika Anda tidak percaya konsep kehidupan lalu dan akan datang. Seperti yang telah dijelaskan, melalui kenyataan yang sangat mendasar yaitu lahir, tua, sakit dan bahkan mati, semua ini merupakan bagian dari keberadaan dunia kita yang sekarang. Kita benar-benar tidak bisa mengubahnya. Yang bisa kita ubah adalah pengalaman menderita yang diciptakan oleh kejadian-kejadian itu saat ini. Kelahiran kita menyakitkan, begitu pula dengan proses penuaan. Ia tidak diinginkan dan tidak menyenangkan bagi kita. Ia menghasilkan penderitaan, termasuk sakit dan mati. Yang bisa diubah bukanlah kenyataan bahwa kita harus mengalami kejadian-kejadian ini. Yang bisa kita lakukan atau akhiri adalah penderitaan yang kita bawa sekarang.



Sekarang kita telah lahir dan ketika meninggal prosesnya akan menyakitkan karena melibatkan penderitaan. Mengapa demikian? Alasannya sederhana, kita dipaksa untuk lahir dan mati oleh karma dan klesha yang membangkitkan karma tersebut. Semua faktor inilah yang menghasilkan penderitaan ketika kita mengalami kejadian tersebut. Jika kita dapat menyingkirkan karma dan klesha—terutama klesha yang menghasilkannya—maka secara alami penderitaan yang dibangkitkan juga akan hilang. Karena kita semua ingin bahagia dan pastinya tidak ingin menderita dalam kondisi apa pun, maka jelas kita harus berlatih untuk mengubah situasi ini sekarang.

Ada banyak tingkatan penderitaan dan kesakitan. Yang paling berat atau tingkat penderitaan yang paling kasar bisa ditemukan di alam rendah, terutama alam neraka. Sebaliknya, meskipun alam tinggi seperti yang kita miliki sekarang, kita masih jauh dari yang namanya bebas dari penderitaan. Kita mengalami banyak penderitaan namun bila dibandingkan dengan penderitaan di alam rendah jauh lebih kecil sakitnya. Ketika mengalami kelahiran yang tinggi di dalam samsara untuk sementara, kita tidak harus mengalami penderitaan hebat alam rendah. Meskipun demikian, kita belum bebas dari resiko harus mengalami penderitaan tersebut di masa mendatang. Ini karena ketika terlahir di alam yang bahagia, kita bisa dengan mudah menciptakan sebab-sebab terlahir di alam rendah. Kemudian, ketika sebab-sebab tersebut matang, kita akan terlempar di kelahiran rendah, kemungkinan di neraka, di mana kita akan dipaksa untuk mengalami penderitannya.



Sekarang kita bebas dari penderitaan alam rendah namun ini bukanlah keadaan yang pasti. Sesungguhnya, setiap saat kita bisa dengan mudah menciptakan sebab-sebab kelahiran di alam rendah. Jika karma tersebut matang, maka kita akan mengalami penderitaan alam rendah. Jelas sekali, tujuan utama dalam kehidupan sekarang ini adalah memastikan bahwa kita mengakhiri penderitaan, berakhirnya penderitaan alam rendah dan bahkan penderitaan di alam tinggi. Kita harus menerapkan penghentian pasti pada seluruh penderitaan samsarik kita.

Ini bukan hanya harus menjadi tujuan utama dalam kehidupan kita namun kita harus menyadari bahwa kita tidak akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk melakukannya daripada kesempatan yang kita miliki sekarang. Mengapa kita memiliki kesempatan yang luar biasa? Kondisi seperti apa yang memberikan kita kesempatan? Jawabannya adalah jenis kehidupan yang kita miliki sekarang yaitu sebuah kehidupan manusia. Tubuh manusia memiliki kapasitas dan kemampuan batin manusia yang ratusan bahkan ribuan kali lebih besar dibandingkan wujud kehidupan lainnya.

Contoh yang sangat jelas adalah ketika membandingkan diri sendiri dengan binatang. Binatang tidak sepenuhnya kurang kecerdasan. Mereka memiliki tingkat kecerdasan tertentu dan karenanya dapat dilatih untuk mempelajari sejumlah hal. Namun Anda akan dengan cepat menemukan batas kecerdasannya sementara kecerdasan kita sebenarnya tak terbatas. Cara menggambarkan kapasitas batin manusia dengan jelas adalah



ambisi dalam peradaban manusia. Selama zaman batu, manusia bertahan hidup dengan menggunakan perlengkapan yang terbuat dari batu. Namun, manusia berubah dan melalui zaman-zaman berbeda di mana kapasitas dan kemampuan untuk menggunakan perlengkapan dan sebagainya berkembang dengan sangat besar hingga tingkatan yang dicapai hari ini, yang tak terbayangkan ketika Anda melihat kembali pada masa-masa awal umat manusia.

Sekarang kita telah mengalami kemajuan dalam berbagai bidang: seni, ilmu pengetahuan, teknologi, ilmu kesehatan, filosofi, dan semua bidang teknik yang lain. Setiap hari ada perkembangan baru dalam berbagai bidang yang sesungguhnya cukup menakjubkan. Ringkasnya, kita dapat mengatakan bahwa ada tingkatan dalam dunia itu sendiri—fenomena benda mati—yang telah kita ciptakan di sekeliling kita seperti rumah, transportasi, dan sebagainya. Semua ini telah berkembang dengan luar biasa.

Di ranah manusia—yaitu fenomena makhluk hidup—kita sebagai manusia juga membuat perkembangan besar pada apa yang kita pahami dan ciptakan dalam skala peradaban. Proses kemajuan ini berkelanjutan seperti yang kita ketahui setiap hari. Apakah dasar yang memungkinkan kita untuk senantiasa berkembang? Jawabannya, batin manusia. Batin manusia memiliki kapasitas untuk berkembang dan merupakan alasan di balik perkembangan yang telah terjadi selama ini.

Sejauh ini kita telah berbicara mengenai umat manusia secara umum. Sekarang mari kita lihat diri sendiri sebagai individu dan



orang-orang sekeliling yang dikenal. Perhatikan apa yang telah dicapai secara pribadi dalam hidup Anda dari sudut pandang perkembangan. Anda bersekolah dan mencapai tingkat pendidikan seperti diploma atau universitas, mendapatkan pelatihan dalam berbagai keahlian, sanggup terlibat dalam berbagai jenis pekerjaan dan profesi, meraih berbagai tingkat kesuksesan dalam apa pun yang telah Anda jalani. Semua ini merupakan pertanda kapasitas Anda sebagai seorang individu.

Alasan saya mengangkat hal ini karena ketika kita berbicara mengenai umat manusia, Anda mungkin berpikir bahwa hal tersebut berlaku untuk peradaban manusia secara umum. Namun, ada banyak jenis keahlian dan orang-orang yang sangat terpelajar yang tidak dikaitkan dengan kondisi pribadi Anda sendiri. Ini adalah sesuatu yang perlu Anda lakukan juga. Meskipun Anda sekarang memiliki tingkatan tertentu dalam pendidikan, ilmu pengetahuan, keahlian, dan sebagainya, tapi kita semua memiliki posisi yang sama ketika dilahirkan. Kita tidak bisa berdiri, apalagi berjalan, berbicara, atau bahkan makan sendiri. Kita tak berdaya dan bodoh.

Ketika melihat perkembangan dalam hidup Anda—semua yang telah dicapai, semua yang telah dipelajari, semua kemampuan yang telah diperoleh—Anda bisa menilai kapasitas pribadi Anda dengan lebih baik. Namun, harus diingat alasan Anda melakukan semua usaha untuk memperoleh pengetahuan, keahlian, dan sebagainya. Itu tentu saja dimotivasi oleh harapan dasar yaitu ingin sebahagia mungkin yang Anda bisa dan menghindari ketidakbahagiaan dan penderitaan dalam bentuk apa pun.



Ada sesuatu yang bisa ditambahkan oleh Buddha Dharma dalam penjelasan umum ini, sesuatu yang baru bagi cara berpikir kebanyakan orang. Yaitu, meskipun pada tingkatan tertentu kita membutuhkan kondisi materi yang mendukung agar bahagia, Buddha Dharma menganggap sebab utama kebahagiaan tidak ditemukan dalam dunia luar di sekeliling kita namun di dalam diri kita sendiri. Dengan kata lain, Anda juga membutuhkan kondisi internal yang unggul, yaitu cara berpikir yang unggul dan sikap yang baik.

Untuk menciptakan kondisi internal yang unggul bagi kebahagiaan, metodenya pada dasarnya berupa, pertama-tama, berusaha mengenali kondisi seperti apa di dalam diri kita dan apa saja faktor untuk kebahagiaan dan kemudian melatihnya. Sejalan dengan itu, kita mengenali faktor-faktor yang mengganggu kebahagiaan kita yaitu faktor-faktor yang menyebabkan kita kehilangan kebahagiaan, faktor-faktor yang memiliki efek berbalik yang menciptakan ketidakbahagiaan di dalam diri kita dan kemudian berlatih untuk menguranginya.

Oleh karena itu, metodenya adalah berlatih meningkatkan cara berpikir dan sikap kita dengan cara yang baru saja dijelaskan. Yang harus dipahami adalah masing-masing Anda di sini memiliki kapasitas yang dibutuhkan untuk melakukan sesuatu karena alasan sederhana yang telah saya sebutkan sebelumnya. Yaitu, kapasitas Anda telah dijelaskan dengan baik oleh apa yang telah diraih hingga sekarang dalam hidup Anda.



Yang dibutuhkan adalah mengganti fokus Anda karena hingga sekarang kebanyakan usaha peningkatan diri diarahkan pada dunia luar, dengan kata lain, dunia materi. Anda pada dasarnya bekerja untuk meningkatkan kekayaan dan status dalam masyarakat dan lain sebagainya. Yang hendak disarankan adalah mengubah aktivitas tersebut dan menerapkan energi yang sama menjadi peningkatan kapasitas ke dalam diri sendiri. Tentu saja kita mungkin perlu terus bekerja, mencari penghidupan, dan sebagainya. Namun, akan lebih baik jika Anda bisa membaktikan sebagian dari usaha, energi, dan waktu untuk melatih ke dalam diri, yaitu berlatih meningkatkan dan mengendalikan pikiran.

Penting bagi Anda untuk mengenali kapasitas masing-masing. Ketika kita berbicara mengenai kapasitas—jangan hanya memikirkannya di tingkat umum. Terapkan pemahaman ini pada diri sendiri sebagai individu dan perkuat pemahaman akan kapasitas diri sendiri hingga Anda benar-benar yakin. Kenyataan bahwa baik kondisi dalam maupun luar dibutuhkan untuk membuat seseorang bahagia sangatlah jelas. Kalau mengambil sedikit waktu untuk memikirkannya, banyak dari Anda sekalian yang memiliki situasi yang baik dari sudut pandang dunia materi dan bisa dikatakan sudah menjadi sangat nyaman dalam hal materi.

Apakah itu berarti Anda bahagia? Mungkin tidak! Ada banyak orang yang sangat kaya namun tetap tidak bahagia. Untuk menjadi bahagia tidaklah cukup dengan menjadi sangat kaya. Jadi, perenungan ini sangat jelas menunjukkan bahwa kondisi eksternal yang menyenangkan tidaklah cukup untuk membuat



seseorang bahagia. Ambillah contoh orang-orang yang ada di sini, dalam ruangan ini. Anda sekalian kaya, berkecukupan, dan hidup menyenangkan secara materi.

Namun di balik itu apakah Anda sekalian sepenuhnya bahagia, sepenuhnya puas, tentu sebuah persoalan lain. Saya meragukan kalau Anda sekalian benar-benar puas dan bahagia. Jika saya meminta yang merasa sepenuhnya puas dengan hidupnya untuk mengangkat tangan, saya rasa tidak banyak jumlahnya. Kita ibarat orang yang sedang kelaparan. Tidak cukup kalau kita hanya duduk-duduk dan merasakan laparnya. Jika ingin mengatasi rasa lapar, maka kita harus melakukan sesuatu.

Kita perlu menciptakan sebab-sebab kebahagiaan di dalam diri sendiri dengan menghadirkan kondisi-kondisi internal yang unggul. Tidak cukup bila Anda hanya sekadar ingin melakukannya. Anda harus benar-benar bertekad untuk mengendalikan batin dan meningkatkan diri sendiri. Bisa jadi Anda tidak mengerti caranya dan Anda akan melalui masa-masa susah selama berupaya melakukannya. Jika butuh bimbingan, akan sangat baik sekali bila Anda mencari seseorang yang sudah mencapai kedamaian batin tersebut—kebahagiaan yang Anda idamkan, seseorang yang telah berusaha mencoba sebuah sistem dan benar-benar berhasil.

Sebuah contoh tentu saja Buddha Sakyamuni, sosok yang sanggup meraih kebahagiaan tertinggi dalam bentuk pencerahan. Setelah mencapainya, Beliau mengajarkan metode yang digunakan dan cara melakukannya kepada yang lain. Jika kita mengikuti



metodenya, maka tidak ada alasan kita tidak bisa berhasil belajar menjinakkan batin. Alasannya sederhana yaitu Beliau bukan satu-satunya orang yang sudah mencapai hasil yang kita inginkan. Dengan menerapkan metode yang diajarkan oleh Buddha (seseorang yang mengajarkan dan mempraktikkannya), seluruh pengikutnya telah menerapkan metode dan teknik yang sama dan mencapai hasil yang luar biasa. Jadi, ada banyak alasan pendukung bagi kita untuk melakukan hal yang sama.

Buddha terus-menerus mengajar selama empat puluh lima tahun. Beliau membabarkan berbagai jenis ajaran menurut kapasitas murid yang diajarkan saat itu. Bagi orang-orang seperti kita, metode terbaik yang paling memungkinkan adalah metode yang bagaikan hidangan prasmanan, siap untuk dimakan dan mudah untuk dicerna oleh orang-orang yang pencernaannya kurang bagus. Setara dengan hal itu adalah instruksi yang disebut tahapan jalan menuju pencerahan untuk ketiga jenis makhluk. Inilah mengapa saya berada di sini untuk mengajarkan metode yang disebut Lamrim ini.

Penting sekali mendengarkan ajaran dengan kerangka berpikir yang baik yaitu dengan niat dan motivasi yang baik. Ini termasuk mengingatkan diri sendiri, pertama-tama, bahwa kita tidak sendirian dalam hal menginginkan kebahagiaan. Kita juga tidak sendirian dalam hal ingin menghindari penderitaan. Keinginan yang sama berlaku bagi setiap makhluk di dalam lingkaran keberadaan. Lebih lanjut, Anda perlu mengenali bahwa semua yang Anda miliki, semua kebaikan yang pernah dialami, semua kebahagiaan yang sudah pernah dinikmati, semua ini muncul berkat usaha makhluk lain.



Hanya berkaitan dengan semua makhluk maka Anda bisa merasakan kebahagiaan dan sebab-sebabnya. Mengingat hal tersebut, Anda harus merasakan dorongan untuk melakukan sesuatu yang bisa membalas kebaikan makhluk lain. Sesungguhnya, setiap makhluk hidup di dalam samsara sangatlah dekat dan menjadi orang yang Anda kasahi berkali-kali dalam kehidupan lampau yang tak terhitung jumlahnya. Menyadari hal ini, Anda seharusnya terinspirasi untuk melakukan sesuatu, tidak hanya untuk mengakhiri penderitaan sendiri, namun juga penderitaan semua makhluk. Tidak hanya mencari kebahagiaan bagi diri sendiri namun juga membimbing semua makhluk menuju kebahagiaan yang sesungguhnya.

Untuk mencapai hal tersebut, pertama-tama Anda perlu menyempurnakan diri dan sepenuhnya berniat menjadi seorang makhluk yang tercerahkan dengan sempurna. Untuk tujuan itulah Anda memutuskan untuk berada di sini mendengarkan ajaran yang nantinya akan dipraktikkan. Ini tentu saja berlaku bagi seorang buddhis. Bagi yang bukan buddhis, Anda tetap bisa membangkitkan niat altruistik yaitu sebisa mungkin menolong makhluk lain di sekeliling hidup Anda.

Menyadari hal ini, Anda perlu meningkatkan kemampuan, kapasitas, dan pengetahuan. Anda berpikir, “Inilah alasan saya berada di sini mendengarkan ajaran Buddha dan saya akan menggunakannya dengan kemampuan terbaik saya untuk meningkatkan diri sehingga pada gilirannya nanti bisa menolong sebanyak mungkin makhluk hidup.”



Untuk mengajarkan dan mendengarkan ajaran, yaitu Lamrim, penting untuk mengingat struktur dasarnya yang berupa empat bab utama yang terdapat di dalam *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. Keempat bab utama ini adalah:

1. Keagungan Guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran.
2. Keagungan Ajaran untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi-instruksi.
3. Bagaimana mendengarkan dan menjelaskan ajaran dengan dua aspek keagungan.
4. Bagaimana sang murid dibimbing dengan ajaran yang sebenarnya.

Kemarin kita sudah membahas tiga bab pertama secara ringkas. Sekarang kita sampai pada bagian keempat, ‘Bagaimana sang murid dibimbing dengan ajaran yang sebenarnya’ yang terbagi dua: ‘Bagaimana bertumpu pada guru spiritual, akar dari sang jalan’ dan ‘Setelah bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin kita.’

Pada bagian Bagaimana bertumpu pada guru spiritual, pertama-tama, bagian ini terdiri dari Bagaimana cara melakukan sesi meditasi, dan yang kedua, apa yang harus dilakukan di antara sesi meditasi. Meditasi sebenarnya akan dilakukan dalam tiga tahap: pendahuluan, meditasi sebenarnya, dan tahap penutup. Pendahuluan terdiri dari enam praktik pendahuluan.

Kita sudah membahas praktik pendahuluan dan visualisasi ladang kebajikan–objek bagi kita mengambil perlindungan. Setelah



melakukan hal ini, kita sampai pada poin Membangkitkan Sebab-sebab Berlindung yang ditemukan dalam paragraf terakhir dari *Jalan Mudah*.

Bagian yang menjelaskan perenungan untuk membangkitkan sebab-sebab ini dimulai dengan:

‘Diriku dan semua makhluk, ibu-ibuku, sejak waktu yang tidak diketahui awalnya hingga saat ini, terus-menerus mengalami seluruh penderitaan samsara pada umumnya, dan penderitaan di ketiga alam rendah pada khususnya. Meski demikian, sungguh sulit menyadari dalam dan luasnya penderitaan samsara ini. Tetapi, saat ini aku telah memperoleh kelahiran sebagai manusia yang sangat berharga, memiliki kebebasan dan keberuntungan, begitu sulit untuk diperoleh dan begitu berarti ketika didapatkan. Apabila aku tidak dapat merealisasikan kebebasan tertinggi, terbebas dari segala penderitaan samsara, mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna, maka sekali lagi aku harus mengalami berbagai penderitaan samsara pada umumnya dan penderitaan di tiga alam rendah pada khususnya.’

Hingga bagian ini, yang kita bangkitkan adalah sebab pertama dari berlindung (Trisarana), yaitu rasa takut atau penolakan terhadap penderitaan samsara seluruhnya dan penderitaan di alam rendah pada khususnya. Seperti yang dijelaskan, di sini kita merenungkan bagaimana kita telah berputar di dalam samsara sejak waktu yang tak bermula dan selama periode waktu yang sangat panjang tersebut, kita telah mengalami setiap bentuk penderitaan yang ada di dalam samsara, terutama ketika kita terlahir di alam rendah yang tidak hanya sekali namun berkali-kali.



Ketika dikatakan ‘Meski demikian, sungguh sulit menyadari dalam dan luasnya penderitaan samsara ini’, maksudnya adalah kenyataan bahwa meskipun selama kehidupan lampau yang tak terhitung jumlahnya kita telah melalui penderitaan luar biasa, penderitaan hebat di seluruh alam berbeda ketika terlahir di sana, itu semua tidaklah cukup untuk membuat kita berhenti. Bukan berarti karena telah melalui begitu banyak penderitaan di masa lampau maka penderitaan itu akan berhenti dengan sendirinya. Tidakkah demikian. Itu pula sebabnya mengapa dikatakan sulit untuk menyadari dalam dan luasnya penderitaan ini. Bisa dibilang hampir tidaklah mungkin untuk memahami akhir dari segala penderitaan tersebut.

Kita bisa mengandaikan situasi berikut. Jika seseorang melakukan sebuah kejahatan, mereka akan didakwa dan dihukum dua puluh tahun penjara. Begitu mereka telah selesai menjalani masa penahanan, maka selesai sudah dan mereka bebas. Tidak demikian halnya di samsara. Tak peduli seberapa banyak penderitaan yang Anda lalui, tidak akan ada akhirnya karena walaupun Anda mengalami akibat dari satu karma negatif namun selama menjalani hal tersebut Anda menciptakan sebab-sebab untuk penderitaan samsara yang lebih banyak lagi. Anda menciptakan semakin banyak karma pelempar untuk terlahir dalam berbagai bentuk di samsara dan Anda harus mengalami penderitaan sesuai karma pelempar tersebut.

Bukan berarti kita tidak pernah menghasilkan kebajikan apa pun dalam batin maupun dalam kehidupan lampau tak terhitung di dalam samsara. Tentu saja kita sudah pernah membangkitkan



kondisi bajik di dalam diri kita. Masalahnya adalah kita belum sanggup menjaganya— karma yang kita hasilkan berkat batin yang bajik telah merosot dan hilang. Itulah sebabnya mengapa kita masih berada pada posisi sekarang. Seandainya kita sanggup menjaga karma bajik yang sudah dihasilkan di masa lampau, sekarang tentu saja kita telah bebas dari samsara.

Kita telah membangkitkan kebajikan namun kita tidak berusaha untuk menjaga dan mempertahankannya. Terlebih, kita juga tidak benar-benar berusaha meningkatkan karma bajik dengan membangkitkan batin yang bajik secara terus-menerus. Bisa dibayangkan perbandingan antara yang bajik dengan tak bajik sangatlah kecil. Kita lebih mudah menghasilkan ketidakbajikan daripada kebajikan.

Karena alasan inilah Sang Bodhisattva Agung, Shantideva, mengatakan bahwa di malam yang sangat larut ketika langit sangat gelap, kadang-kadang bisa muncul seberkas kilatan cahaya untuk menerangi langit dalam waktu yang sangat singkat. Demikian pula, Beliau mengatakan, berkat welas asih Para Tathagata (Buddha), kadang-kadang kita membangkitkan seberkas kebajikan di dalam batin dan menghasilkan jasa kebajikan. Memang ada kalanya kita menghasilkan kilatan kebajikan. Meski demikian, kilatan kebajikan tersebut sangat singkat dan cepat berlalu, sama seperti kilatan cahaya petir.

Untuk membuktikan kebenaran hal ini berikut relevansinya dengan diri sendiri, kita cukup mengamati berbagai jenis pikiran yang dimiliki pada hari ini, mulai dari saat kita bangun sampai sekarang.



Kita bisa menghitungnya dengan cepat. Seberapa sering kita benar-benar memiliki kondisi bajik yang jernih yang muncul dalam pikiran kita? Sebaliknya, seberapa sering batin Anda dipengaruhi oleh klesha? Juga seberapa sering batin kita berada dalam kondisi netral?

Situasi ini tidak akan pernah berubah jika kita tidak berusaha melakukan perubahan. Penderitaan yang telah kita lalui tidak secara alami berhenti terjadi begitu saja atau entah bagaimana hilang dengan sendirinya. Itulah mengapa di dalam teks dikatakan, ‘Saya telah terus-menerus mengalami berbagai penderitaan samsara. Meskipun demikian, sungguh sulit menyadari dalam dan luasnya penderitaan samsara ini’.

Itu berarti penderitaan tidak akan berhenti begitu saja hingga kita melakukan sesuatu dan berusaha mengubah keadaan. Seperti yang dikatakan di dalam teks, ‘Saya harus mengalami berbagai penderitaan samsara pada umumnya dan penderitaan di tiga alam rendah pada khususnya’. Ini merupakan sebab pertama dan perenungan yang dilakukan adalah membangkitkan sebab berlindung yang pertama ini.

Apa atau siapa yang bisa melindungi kita dari penderitaan-penderitaan yang tidak diinginkan tersebut? Seperti yang dikatakan dalam teks, ‘Sementara di hadapanku sekarang terdapat para Guru dan Triratna yang dapat melindungiku dari penderitaan ini.’ Yang dimaksud di sini adalah sebab berlindung yang kedua yakni keyakinan terhadap kemampuan Triratna untuk melindungi kita dari penderitaan samsara.



Bagaimana Triratna memiliki kemampuan untuk melindungi kita dari penderitaan samsara? Mari kita mulai dengan melihat Buddha. Pertama-tama, Buddha telah membebaskan dirinya sendiri dari penderitaan samsara. Untuk alasan inilah Beliau memiliki kemampuan untuk melindungi kita. Buddha telah sepenuhnya membebaskan dirinya sendiri, bukan hanya dari samsara, namun juga dari keadaan kedamaian pribadi di dalam samsara, dengan menjadi seorang Buddha.

Kedua, Buddha sangat terampil dalam membimbing dan menunjukkan metode-metode untuk membebaskan makhluk lain dari penderitaan yang sama. Ketiga, welas asih Buddha bersifat universal dan dipancarkan ke seluruh makhluk hidup tanpa kecuali. Keempat, aktivitas Buddha ditujukan kepada semua makhluk tanpa berpihak. Aktivitas Beliau tidak hanya terbatas pada mereka yang baik kepadanya. Buddha bekerja untuk semua makhluk tanpa pengecualian terlepas apakah mereka baik atau jahat kepadanya.

Di akhir paragraf ini teks lanjut mengatakan, ‘demi kepentingan semua makhluk, ibu-ibuku, aku akan sebisa mungkin merealisasikan Kebuddhaan yang lengkap sempurna dan berharga.’ Baris tersebut menunjukkan sebab berlindung yang ketiga yakni welas asih kepada sesama makhluk, ibu-ibu kita di kehidupan lampau. Setelah membangkitkan tiga sebab berlindung ini, kita bisa lanjut berlindung, meletakkan kepercayaan pada Triratna dan menyadari baris berikut dalam pemahaman sesungguhnya, ‘hingga semua ini berakhir, dari hati yang terdalam, aku berlindung pada guru-guru spiritual dan Triratna.’



Demikianlah empat bagian praktik berlindung yang dipraktikkan di pagi hari. Ketika melantunkan Untaian bagi Yang Beruntung, kita berlindung pada Guru dalam Buddha, Dharma dan Sangha. Selanjutnya, bayangkan dalam rangka menanggapi perlindungan aktif kepada Guru dan Triratna, Guru dan Triratna menjawab dengan mengeluarkan cahaya dan nektar yang hakikatnya adalah berkah dari tubuh, ucapan, dan batin mereka. Cahaya dan nektar ini pertama-tama mengalir dari tubuh mereka menuju Anda dan semua makhluk hidup di sekeliling Anda, kemudian memasuki tubuh dan batin Anda. Pertama warnanya putih jernih. Ketika memasuki diri Anda dan semua makhluk, bayangkan bahwa cahaya dan nektar memurnikan seluruh kesalahan dan penghalang dari waktu yang tak bermula, terutama kesalahan berkaitan dengan guru dan Triratna. Kemudian bayangkan cahaya dan nektar keluar untuk kedua kalinya dari Triratna. Kali ini cahayanya masih putih dengan sedikit campuran kekuningan. Bayangkan ketika ia mengalir turun ke dalam diri Anda berikut semua makhluk lain, dia melimpahkan Anda sekalian dengan berkah dari tubuh, ucapan, dan batin Triratna.

Kita akan istirahat di sini. Siang nanti saya akan lanjut dengan penjelasan ringkas mengenai Empat Kemuliaan tanpa Batas dan Membangkitkan Bodhicitta.



~*~ HARI II ~*~

(SESI SIANG, 4 DESEMBER 2011)

Pagi tadi kita telah meluangkan waktu untuk membangkitkan motivasi yang baik. Namun kita sudah istirahat cukup lama dan kelihatannya sudah lebih banyak memikirkan berbagai hal lain. Sekarang saya mohon Anda semua untuk membangkitkan kembali motivasi awal.

Singkatnya, pikirkan “Sekarang ketika masih memiliki kelahiran sebagai manusia yang unggul dengan kebebasan dan keberuntungan, saya tidak akan—sejak momen paling awal sesi ini—menyerah pada godaan untuk menjadi malas, teralihkan, dan sebagainya. Saya akan fokus pada tujuan mengejar jalan untuk mencapai pencerahan sehingga saya bisa menolong semua makhluk untuk membebaskan diri mereka dari penderitaan dan mendapatkan kebahagiaan tertinggi. Itulah sebabnya saya berada di sini untuk mendengarkan dan memeditasikan tahapan jalan untuk ketiga jenis praktisi.”

Motivasi itu tentunya jika Anda seorang buddhis. Bagi yang bukan buddhis, Anda tetap bisa menyadari kesempatan berharga yang dimiliki pada kehidupan saat ini dan Anda harus bertekad menggunakannya bukan hanya untuk alasan sederhana



namun menolong sebanyak mungkin makhluk dengan mengakhiri penderitaan mereka dan menemukan kebahagiaan sesungguhnya. Pikirkan bahwa agar bisa mencapai hal ini, Anda perlu meningkatkan diri sendiri—terutama meningkatkan batin. Itulah sebabnya Anda berada di sini untuk mendengarkan ajaran Buddha. Renungkan dengan cara ini selama tiga menit.

[Perenungan]

Bait yang digunakan untuk mengambil perlindungan dan membangkitkan batin pencerahan adalah seperti yang biasa dilafalkan, yaitu, ‘Pada Buddha, Dharma dan Sangha yang unggul, aku berlindung hingga aku mencapai pencerahan. Dengan praktik berdana dan paramita lain, semoga aku mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk.’ Sebenarnya bait ini terbagi menjadi dua bagian: dua baris pertama berkaitan dengan berlindung; dua baris terakhir berkaitan dengan membangkitkan batin pencerahan.

Pada dua baris pertama berkaitan dengan berlindung, baris pertama menunjukkan pada objek mana kita berlindung: Buddha, Dharma, dan Sangha yang unggul. Kemudian pada baris kedua dikatakan ‘hingga aku mencapai pencerahan,’ menunjukkan lamanya waktu praktik berlindung kita dan juga tujuan praktik perlindungan kita.

Dua baris terakhir terkait poin membangkitkan batin pencerahan— aspirasi pencerahan. Melafalkan ‘dengan praktik berdana dan paramita lainnya,’ berarti bukan hanya kemurahan hati (berdana) namun juga pada lima kualitas lainnya yaitu disiplin



sila, kesabaran, usaha bersemangat, konsentrasi dan kebijaksanaan. Jadi, kita harus mengerahkan segenap praktik kebajikan, terutama yang sudah disebutkan di sini, agar memungkinkan kita mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk.

Untuk praktik Empat Kemuliaan Tanpa Batas, intinya pada dasarnya sama yakni membangkitkan bodhicitta namun ini merupakan versi yang diperluas. Masing-masing poin Empat Kemuliaan Tanpa Batas memiliki empat fase yaitu: harapan tanpa batas, aspirasi tanpa batas, niat tertinggi tanpa batas, dan permohonan tanpa batas. Pembangkitan bodhicitta dan praktik Empat Kemuliaan Tanpa Batas benar-benar menjadi praktik kunci di dalam ajaran Mahayana.

Berikutnya kita lanjut dengan apa yang disebut Membangkitkan Bodhicitta secara Khusus (Bodhicitta spesifik). Inilah yang dimaksud dalam paragraf selanjutnya ‘Renungkan bait berikut, lafalkan selama tujuh atau dua puluh satu kali, dan seterusnya. Secara khusus, demi kebaikan semua makhluk, ibu-ibuku, dan dengan segala cara aku akan dengan cepat, sangat cepat, merealisasikan Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Untuk itu, sekarang aku akan memeditasikan Tahapan Jalan menuju Pencerahan melalui praktik yang mendalam dari Yoga Guru-Istadewata.’

Perhatikan kata ‘dengan cepat’ digunakan hingga dua kali. Ada berbagai cara untuk mengartikan pengulangan kata ini hingga dua kali. Ketika diucapkan pertama kali, artinya Anda secara umum membangkitkan keinginan untuk mencapai Kebuddhaan secepat



mungkin demi kebaikan semua makhluk dengan mengandalkan seluruh praktik Anda. Pada saat kedua kalinya diucapkan, itu merujuk pada niat Anda untuk segera merealisasikan Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk dengan mempraktikkan yoga Guru-Istadewata.

Karena Lamrim *Jalan Mudah* sangatlah ringkas, tidak disebutkan bagian Memberkahi Bumi dan Persembahan dan pelafalan Dharani Persembahan. Yang muncul selanjutnya adalah Visualisasi Ladang Kebajikan. Bukan berarti Anda tidak boleh mempraktikkan poin memberkahi bumi dan persembahan serta melafalkan dharani persembahan. Tentu saja Anda harus melakukannya. Di sini, visualisasi ladang kebajikan hampir serupa dengan ladang kebajikan perlindungan yang baru saja disebutkan. Misalnya dijelaskan bahwa di belakang figur utama bayangkan Vajradhara yang dikelilingi oleh semua guru dari Silsilah Praktik Terberkahi. Di sisi kanannya bayangkan Maitreya dan seluruh guru dari silsilah Aktivitas Luas. Di sisi kirinya bayangkan Manjushri dan semua guru dari silsilah Pandangan Mendalam.

Sebenarnya visualisasi ini sama dengan ladang kebajikan dalam Guru Puja (Lama Choepa). Perbedaannya pada figur utama yaitu di sini adalah Buddha Sakyamuni, sementara di Guru Puja figur utamanya adalah seorang biksu berwujud Sakyamuni dengan Vajradhara di dalam hatinya. Perbedaan lainnya, pada ladang kebajikan ini semua guru dari ketiga silsilah berada pada tingkatan yang sama dengan figur utama. Secara umum biasanya mereka semuanya berkelompok mengelilingi figur utama—sumber dari



silsilah ini. Sementara di Guru Puja, seorang sosok guru duduk di atas sosok lainnya sambil melayang di angkasa.

Untuk Permata Dharma, mereka muncul dalam wujud teks Dharma di depan masing-masing figur. Seperti yang dikatakan di akhir paragraf, figur utama–Buddha Sakyamuni– memancarkan emanasi dirinya ke segala penjuru dan mempertunjukkan berbagai perbuatan demi kebaikan semua makhluk. Pada waktu bersamaan ada emanasi lain, yang sudah dihasilkan sebelumnya, yang masuk kembali. Jadi ada sebuah pergerakan besar antara sosok yang masuk kembali dan yang dipancarkan keluar. Kondisi ini digambarkan, ‘figur utama dan rombongannya terpancar dalam pancaran emanasi luar biasa ke sepuluh penjuru dalam bentuk yang sesuai untuk menjinakkan makhluk lain.’

Masing-masing anggota kumpulan ini juga ditandai dengan berbagai suku kata mantra. Dalam teks dikatakan, “Masing-masing figur ditandai dengan sebuah OM putih di atas kepalanya,’ yang melambangkan Vairocana; ‘sebuah AH merah di tenggorokan,’ melambangkan Amitabha; ‘sebuah HUNG biru di hati,’ melambangkan Aksobhya; ‘sebuah SVA di pusar,’ melambangkan Ratnasambhava; ‘sebuah HAH hijau di titik rahasia,’ melambangkan Amoghasiddhi.” Keseluruhan suku kata mantra ini adalah hakikat dari masing-masing Istadewata dan setiap suku kata memancarkan cahaya pancawarna. Kita memeditasikannya untuk mengingat masing-masing anggota ladang kebajikan yang hakikatnya adalah masing-masing Panca Dhyani Buddha dan mereka semua setara.



Kemudian kita membayangkan figur sentral, ‘Guru Sakyamuni–Vajradhara memancarkan cahaya dari suku kata HUNG di hatinya,’ yang terpancar ke sepuluh penjuru mengundang ladang kebajikan yang tak terhingga yang datang kembali. Bayangkan berbagai ladang kebajikan ini larut ke dalam masing-masing anggota ladang yang Anda visualisasikan. Lanjut, renungkan bahwa masing-masing anggota ladang kebajikan yang telah dimeditasikan dan telah hadir mengandung seluruh objek perlindungan.

Sampai di sini, kita mempersembahkan pemandian kepada ladang kebajikan. Ketika memeditasikan seorang sosok istadewata, Buddha Sakyamuni atau sosok lainnya, biasanya kita bukannya melihat Buddha dengan jelas tapi hanya melihat wujud yang samar-samar atau bahkan gelap. Jika demikian halnya, itu dikarenakan adanya penghalang karma dan berbagai penghalang batin lainnya. Karena itu, kita bisa mempersembahkan pemandian untuk memurnikan penghalang-penghalang tersebut.

Berikutnya kita mempersembahkan doa tujuh bagian seperti biasanya. Doa Tujuh Bagian merupakan praktik inti dari jalan Bodhisattva. Doa ini memadatkan seluruh poin kunci dari praktik Bodhisattva dan sifatnya sangat lengkap. Oleh karena itu, Anda tidak boleh memandang rendah praktik ini dengan mengatakan doa ini hanya untuk pemula karena hal tersebut sangat tidak tepat. Sesungguhnya, praktik ini bisa ditemukan di mana-mana, baik sutra maupun tantra.



Fungsi doa tujuh bagian dipadatkan menjadi tiga. Tentu saja masing-masing bagian dari doa tersebut memiliki fungsi tersendiri, namun secara umum fungsinya untuk mengumpulkan kebajikan, memurnikan penghalang, atau untuk menguatkan dan meningkatkan kebajikan. Misalnya pada bagian berikut—penghormatan, persembahan, memohon ajaran, turut bersuka-cita, dan permohonan untuk tetap tinggal—semuanya berfungsi untuk membangkitkan atau meningkatkan kebajikan seseorang. Bagian pengakuan dilakukan untuk memurnikan diri dari kesalahan-kesalahan.

Bersuka-cita berfungsi untuk meningkatkan dan memperkuat kebajikan, yang memastikannya tidak bisa dihancurkan. Bersuka-cita dan dedikasi berfungsi untuk menguatkan kebajikan dan memastikan ia tidak bisa dihancurkan serta meningkatkannya. Dengan demikian, satu bagian dari bersukacita berfungsi untuk membangkitkan kebajikan dan satu bagian lagi berfungsi untuk menguatkan dan meningkatkan kebajikan. Oleh karena itu, doa tujuh bagian bisa dipadatkan menjadi tiga fungsi: pengumpulan, purifikasi (pemurnian) dan penguatan/peningkatan.

Mengenai cara memberikan penghormatan, penting untuk mengetahui bagaimana melakukan hal ini dengan tepat. Banyak dari Anda mungkin sudah paham. Untuk memastikan dan memperjelas, berkaitan dengan ini seorang guru Kadampa, Geshe Dolpowa, mengatakan, “Pada periode sekarang ketika engkau belajar dan tidak bisa mempertahankan apa yang telah dipelajari, ketika engkau bermeditasi dan tidak bisa menyadari apa yang



sedang dimeditasikan, instruksinya adalah bertumpu pada ladang yang unggul.”

Maksud Beliau terkait objek ladang yang unggul adalah pentingnya bagi kita untuk fokus pada praktik purifikasi, pengumpulan, dan peningkatan. Untuk memahami proses tercapainya realisasi, perumpamaan yang digunakan adalah menanam benih untuk menumbuhkan tanaman. Untuk menghasilkan jenis tanaman tertentu, dibutuhkan apa yang disebut sebab pokok (atau sebab utama) dan sebab pendukung.

Sebab pokok adalah benih itu sendiri, benih dari tanaman yang diharapkan untuk tumbuh. Ini saja belum cukup karena jika benih tidak digabungkan dengan pupuk, kelembaban, panas atau cahaya—benihnya tidak akan berkecambah dan oleh karenanya tidak akan menghasilkan tanaman. Demikian pula, dalam rangka mendapatkan realisasi spiritual, pemahaman, dan sebagainya, sebab pokok untuk hal ini adalah belajar, merenung, dan meditasi. Namun, itu saja tidaklah cukup. Anda harus menambahnya dengan sebab-sebab pendukung yang dalam kasus ini adalah praktik purifikasi dan praktik pengumpulan kebajikan.

Itu berarti agar bisa mencapai realisasi spiritual, kita perlu menyingkirkan faktor-faktor yang bisa mengganggu pencapaian realisasi misalnya karma negatif, penghalang batin, dan sebagainya. Sebelum jalan untuk tumbuhnya realisasi dibersihkan, maka tanaman realisasi tidak bisa tumbuh di dalam batin kita. Demikian pula, jika hendak menanam tanaman yang baik di sebuah ladang, pertama-



tama Anda perlu mempersiapkan ladangnya dengan membersihkan bebatuan, gulma (tanaman pengganggu), dan sebagainya, yang bisa mengganggu pertumbuhan tanaman yang akan ditanam.

Di sisi lain, walaupun Anda membersihkan ladang dan menanam benih-benihnya tapi kalau tidak disirami, maka benih-benih tersebut tidak akan berkecambah dan menghasilkan tanaman. Demikian pula, meskipun Anda membersihkan batin dari penghalang dan menanam benih-benih untuk meditasi, jika Anda tidak menyiraminya dengan membangkitkan dan meningkatkan kebajikan, maka benih-benih tersebut tidak akan tumbuh.

Dengan kata lain, aktivitas membangkitkan dan menghimpun kebajikan ibarat menyirami dan memberi pupuk, panas, dan sebagainya, yang memungkinkan sebuah benih untuk tumbuh. Jika semua kondisi ini dihadirkan bersamaan, maka tak diragukan lagi, tanaman dari realisasi spiritual akan tumbuh di dalam batin Anda. Ini adalah proses alamiah. Ketika sebab-sebab dari akibat-akibat tertentu telah dihadirkan bersamaan, mereka secara alami dan tak terhindarkan akan menghasilkan akibatnya.

Karena alasan inilah, dalam riwayat guru-guru masa lampau, kita bisa melihat bagaimana para guru agung membaktikan seluruh tenaga mereka untuk praktik purifikasi dan pengumpulan seumur hidupnya. Sosok yang langsung muncul dalam ingatan kita adalah yogi Tibet yang agung, Milarepa, serta Penguasa Dharma yang tak tertandingi, Jey Tsongkhapa, yang khusus mengunjungi sebuah tempat di Tibet yang disebut Yolka dan membaktikan banyak waktu



dan tenaga untuk melakukan namaskara, persembahan mandala, dan sebagainya. Semuanya ini tentu saja demi tujuan purifikasi dan akumulasi.

Saya yakin Anda sekalian sudah tidak asing dengan kisah Milarepa, bagaimana Beliau berjuang keras untuk mempurifikasi kesalahan-kesalahannya dan mengumpulkan kebajikan, karena riwayat hidupnya telah diterjemahkan ke dalam banyak bahasa termasuk bahasa Inggris.

Dia yang Tak Tertandingi, Jey Rinpoche, menetapkan sebuah struktur sesi latihan. Di masing-masing sesinya Beliau mempraktikkan sutra pengakuan yang disebut Pengakuan akan Pelanggaran-Pelanggaran sebanyak tiga puluh lima kali dengan namaskara. Selama masa tersebut, Beliau melakukan namaskara yang sangat banyak hingga meninggalkan jejak pada batu di dalam gua tempat praktiknya. Hingga kini, tempat ini masih bisa dikunjungi di Tibet. Di tempat yang sama, Jey Rinpoche melakukan persembahan mandala. Beliau melakukannya berkali-kali dengan batu menyerupai mandala (bukan mandala seperti yang kita gunakan sekarang) yang digosok dengan lengannya hingga aus. Bagian depan lengannya terluka hingga berdarah karena Jey Rinpoche melakukan begitu banyak persembahan mandala.

Apakah ada di antara Anda yang sudah pernah ke Tibet? Apakah Anda berkunjung ke Yolka, tempat praktik Jey Rinpoche? Apakah Anda berkunjung ke Danau Lhamo Latso yang terkenal, tempat di mana beberapa guru dapat melihat penampakan di dalam



air? Di wilayah selatan yang disebut Hloka, ada sebuah danau khusus. Jika Anda membaca biografi Yang Mulia Dalai Lama, lokasi ini diceritakan karena ini adalah danau di mana para pencari reinkarnasi Dalai Lama XIII melihat rumah kelahiran Dalai Lama XIV.

Lebih jauh, ketika Jey Rinpoche sedang melakukan praktik purifikasi, Beliau memperoleh penampakan langsung dari tiga puluh lima Buddha Pengakuan. Jey Rinpoche kemudian menjelaskan apa yang dilihatnya dan penjelasannya merupakan dasar bagi banyak lukisan tiga puluh lima Buddha Pengakuan Pelanggaran yang kita temukan saat ini. Dengan praktik purifikasi dan akumulasi yang besar, Jey Rinpoche menunjukkan pencapaian realisasi spiritualnya.

Sama halnya, Guru Atisha juga berusaha sekuat tenaga demi menerima ajaran dengan berlayar dari India ke Indonesia. Beliau menghadapi berbagai rintangan besar yang mengancam nyawanya selama perjalanan tersebut. Ada banyak guru Tibet seperti Penerjemah Marpa yang mengalami penderitaan besar karena melakukan perjalanan dari Tibet ke India untuk mencari ajaran terlepas dari bahaya yang bisa timbul dari perjalanan seperti itu di masa tersebut.

Anda bisa membaca riwayat hidup guru-guru ini yang telah diterjemahkan ke bahasa Inggris. Itu semua menunjukkan usaha yang dikeluarkan dan rintangan yang dihadapi sematamata demi Dharma, yang memiliki efek memurnikan yang kuat. Ketika Guru Atisha berangkat ke Tibet dan mengajar di sana,



Beliau mengomentari orang Tibet yang menerima ajaran dengan mudah tanpa harus menghadapi resiko nyawa terancam dan tanpa harus mengatasi berbagai rintangan yang merupakan pertanda keberuntungan yang sangat baik. Mereka seharusnya lebih berhati-hati untuk mempraktikkan apa yang telah diajarkan dengan baik.

Jika Anda memiliki kesempatan melakukan perjalanan ziarah atau sekadar mengunjungi berbagai tempat, maka persembahan terbaik yang bisa dilakukan ketika melihat wujud Buddha adalah dengan Doa Tujuh Bagian. Sejauh ini, persembahan terbaik yang bisa Anda lakukan untuk wujud Buddha adalah melafalkannya di hadapan mereka. Tentu saja ketika mempraktikkannya, Anda perlu merenungkan makna doa yang dilafalkan.

Seperti yang telah dijelaskan, Doa Tujuh Bagian ini penting bagi praktik Bodhisattva dan angka tujuh bukan dibuat sembarangan karena setiap elemen yang menyusun praktik ini sangatlah penting untuk tujuan purifikasi dan akumulasi. Jangankan keseluruhan tujuh bagian, jika Anda hanya melakukan satu bagian pada suatu waktu, praktik satu bagian ini bisa menghasilkan manfaat dan keuntungan yang sangat besar—apalagi kalau dipraktikkan tujuh-tujuhnya.

Contohnya manfaat melakukan namaskara kepada Buddha bahkan tanpa ada motivasi bajik khusus di dalam batin. Tindakan sederhana memberikan penghormatan kepada Buddha dengan membungkukkan badan memungkinkan Anda menghasilkan karma bajik yang besar. Dijelaskan bila bersujud di depan Buddha, Anda membangkitkan banyak karma untuk terlahir sebagai seorang



penguasa dunia atau Chakravartin (S: Cakravartiraja) setara dengan jumlah partikel atau atom bumi yang ada di bawah tubuh Anda.

Ada banyak partikel atau atom bumi ketika Anda berbaring di atas tanah. Bukan hanya yang di permukaan saja namun juga seluruhnya yang ada di dalam bumi. Di permukaan bumi saja sudah ada banyak jumlah atom bumi, apalagi semua partikel yang ada di bawah badan Anda. Jika diteruskan hingga ke bawah bumi, tentu saja jumlah karma yang dihasilkan untuk terlahir sebagai seorang Chakravartin luar biasa besarnya. Dan itu dilakukan tanpa motivasi khusus apa pun.

Bayangkan jumlah karma yang dihasilkan jika Anda memiliki motivasi walaupun hanya berupa bodhicitta yang dibangkitkan—tentu saja akan jauh lebih besar lagi. Jika tidak punya waktu untuk melakukan praktik dharma yang mendalam, jika Anda hanya dapat melakukan hal di atas, itu pun sudah sangat bagus. Praktik ini mencakup mengambil perlindungan (Trisarana) dan membangkitkan batin pencerahan (bodhicitta), kemudian mempersembahkan Doa Tujuh Bagian, melakukan persembahan mandala singkat, melakukan kilasan meditasi keseluruhan Lamrim—bisa dengan melafalkan Dasar Semua Kebajikan, dan menyimpulkan kegiatan ini dengan dedikasi kebajikan. Ini benar-benar merupakan praktik yang luar biasa. Sungguh sulit untuk menemukan praktik yang lebih baik.

Sekarang kembali ke teks. Seperti yang telah dijelaskan, setelah mempersembahkan Doa Tujuh Bagian, Anda ‘mempersembahkan



mandala’. Lanjut dikatakan, setelah persembahan mandala Anda ‘Memohon kepada Guru Silsilah dengan Harapan Mendalam’. Guru-guru silsilah tidak disebutkan di sini namun yang terbaik tentu saja menggunakan permohonan kepada guru-guru seperti yang ditemukan dalam Untaian bagi Yang Beruntung, dimulai dengan ‘Bhagawan Guru, pemimpin tiada banding...’ dan seterusnya, yang merupakan versi paling lengkap dan panjang. Jika tidak bisa, Anda bisa melakukan versi singkat menurut Permata Hati bagi Yang Beruntung.

Hingga poin tersebut, akan sangat baik untuk melakukan ‘permohonan yang berkaitan dengan Lamrim’, dengan menggunakan misalnya Dasar Semua Kebajikan karya Jey Rinpoche, Baris-baris Pengalaman yang sedikit lebih panjang, Tiga Kualitas Utama dari Sang Jalan, atau bagian setengah akhir dari Lama Choepa yang dimulai dengan kata-kata ‘Ladang Kebajikan Unggul...’ dan seterusnya. Tidak masalah teks mana yang digunakan selama itu mencakup keseluruhan tahapan jalan dan Anda membuat permohonan untuk mendapatkan realisasi kualitas-kualitas tersebut.

Praktik mengajukan permohonan kepada Buddha (Sang Guru) dilakukan agar bisa mendapatkan realisasi kualitas-kualitas spiritual sang jalan. Secara bersamaan, Anda melakukan visualisasi purifikasi penghalang dengan cahaya dan nektar. Bayangkan juga bahwa Anda menerima berkah untuk memperoleh realisasi dengan cahaya dan nektar. Dikatakan ‘pastikan untuk memohon kepada mereka sesuai dengan instruksi dari Sang Guru dengan harapan yang mendalam.’



Para Guru telah menjelaskan bahwa praktik ini dilakukan sebagai permohonan kepada guru-guru silsilah dengan harapan mendalam. Dalam bahasa Tibet, secara harfiah artinya ‘menggabungkan antara batin dengan apa yang diucapkan’. Artinya, Anda tidak hanya melakukan praktik sebatas kata-kata di mulut. Anda harus memikirkan apa yang dikatakan, merasakannya, dan melakukannya dengan sungguh-sungguh serta dengan perhatian penuh. Jangan melafalkan kata-kata sementara pikiran berkelana ke mana-mana.

Langkah selanjutnya adalah ‘Melarutkan Ladang Kebajikan’ yang telah Anda bayangkan sesuai dengan paragraf selanjutnya di mana dikatakan: ‘Selanjutnya Guru Sakyamuni Vajradhara memancarkan cahaya yang keluar dari suku kata HUNG di hati Beliau yang mencapai tak terhingga makhluk perangai damai dan menakutkan di sekelilingnya’.

Seperti yang telah dijelaskan, bayangkan cahaya memancar keluar dari figur utama dan mencapai seluruh anggota perkumpulan yang telah divisualisasikan, yang kemudian larut menjadi cahaya dan menyatu dengan Guru Sakyamuni Vajradhara. Sang Guru Munendra kemudian turun dan menyatu ke dalam guru yang divisualisasikan duduk di atas kepala Anda. Keduanya larut satu sama lainnya—berubah sepenuhnya. Selanjutnya bayangkan di atas kepala Anda muncul sebuah takhta singa, sebuah bunga teratai dengan piringan bulan dan matahari di atasnya. Kemudian guru spiritual utama Anda muncul dalam wujud Sang Penakluk Sakyamuni.



Persembahkan Doa Tujuh Bagian singkat kepada guru yang menyatu dengan Buddha di atas kepala dalam bait-bait seperti yang ditemukan dalam Untaian Bagi Yang Beruntung: ‘Engkau yang tubuhnya tercipta dari sepuluh juta kebajikan, yang ucapannya memenuhi harapan-harapan semua makhluk yang tak terhingga jumlahnya...’ dan seterusnya.

Seperti yang dijelaskan dan dicantumkan di sini, kita memohon kepada guru yang menyatu dengan Buddha. Setelah mempersembahkan Doa Tujuh Bagian versi singkat berikut persembahkan mandala, pikirkan bahwa semua makhluk–ibu-ibu Anda–hadir di sekeliling Anda, bersama-sama dalam satu suara, memohon kepada guru. Bayangkan Anda berikut seluruh makhluk yang divisualisasikan di sekeliling Anda bersama-sama mempersembahkan permohonan kepada guru-guru, termasuk guru di atas kepala Anda, dengan melafalkan ‘Permohonan Penunjang’ yang ditemukan dalam Untaian Bagi Yang Beruntung serta dalam *Jalan Mudah*.

Dalam doa permohonan ini, kita memohon kepada guru yang muncul di atas kepala dalam wujud Buddha Sakyamuni. Permohonan ditujukan kepada Beliau dengan mengatakan bahwa Beliau merupakan perwujudan dari empat aspek Kebuddhaan (empat tubuh atau empat kaya) seorang Buddha yaitu Tubuh Hakikat Kebenaran (Skt: Svabhavakaya); Tubuh Kebenaran Kebijakan (Skt: Jnanadharmakaya); Tubuh Kenikmatan (Skt: Sambhogakaya); dan Tubuh Penjelmaan (Skt: Nirmanakaya).



Berikutnya kita memohon kepada Beliau yang telah menyatu dengan semua objek perlindungan: Buddha, Dharma, Sangha, Daka, Dakini, Pelindung Dharma, dan seterusnya. Terakhir kita memohon kepada guru dan mengatakan, “Engkau merupakan guru tempatku berlindung sepanjang waktu, baik dalam kehidupan sekarang ini maupun yang akan datang, atau di alam perantara (bardo) antara kehidupan sekarang dengan selanjutnya. Semoga Engkau melindungi dan membimbingku terus-menerus.” Tadi pagi kita mempraktikkan Untaian Bagi yang Beruntung sampai bagian ini.

Dalam terjemahan *Jalan Mudah* Anda akan menemukan permohonan khusus yang dipanjatkan kepada Guru Istadewata di atas kepala pada poin ini. Karena mendekati topik cara bertumpu pada guru spiritual, maka permohonannya khusus untuk bagian tersebut. Untuk memadatkan makna permohonan ini, pertamanya kita bertanya kepada diri sendiri: mengapa kita dan semua makhluk masih berkelana di samsara pada umumnya dan di alam rendah pada khususnya dan harus mengalami penderitaan tiada akhir serta mengapa kita mungkin masih harus mengalaminya terus-menerus di masa yang akan datang.

Kita akan menemukan jawabannya pada diri sendiri, yaitu karena kita gagal bertumpu kepada guru spiritual dengan benar melalui pikiran dan perbuatan. Menentukan kesalahan tersebut, artinya jika kita telah bertumpu dengan benar pada guru spiritual, kita pasti telah mengakhiri penderitaan samsara dan sanggup membebaskan diri dari samsara. Setelah memahami hal tersebut,



kita kemudian memohon kepada guru di atas kepala dengan berpikir, “Mohon berkahi aku sehingga aku pada akhirnya bisa benar-benar bertumpu dengan benar pada guruku baik dalam pikiran maupun perbuatan.” Demikianlah objek utama dari permohonan kita pada poin ini.

Setelah membuat permohonan tersebut, bayangkan guru memancarkan arus nektar dan cahaya pancawarna dari seluruh bagian tubuhnya yang mengalir turun masuk ke kepala kita, menembus ke dalam batin dan tubuh kita berikut semua makhluk yang berada di sekeliling kita. Cahaya dan nektar tersebut memurnikan seluruh kesalahan dan penghalang yang telah dikumpulkan sejak waktu tak bermula, terutama memurnikan penyakit, roh-roh jahat, kesalahan-kesalahan dan penghalang-penghalang, dan memurnikan penghalang yang mengganggu batin agar bisa bertumpu dengan baik pada guru spiritual dengan pikiran maupun perbuatan.

Bagaimana caranya melakukan visualisasi tersebut? Bayangkan tubuh kita dipenuhi dengan kegelapan. Misalnya ada ruangan yang seluruh pintunya terkunci rapat selama berabad-abad sehingga diselubungi kegelapan senilai hitungan abad. Akhirnya pintu terbuka dan cahaya dihidupkan pada ruang gelap tersebut. Bukan lagi kegelapan pekat menyelimuti ruangan, namun dengan seketika ruangan tersebut diterangi dan dipenuhi cahaya.

Prinsip yang sama berlaku di sini. Bayangkan tubuh dan batin kita dipenuhi kegelapan, kesalahan, penghalang, penghambat, berikut semua perbuatan salah yang telah dikumpulkan dari seluruh



kehidupan lampau. Terlepas dari semua itu, kita berpikir bahwa berkat cahaya dan nektar yang dipancarkan guru dan memasuki diri kita dalam sekejap, semua kegelapan hilang dan tubuh kita langsung berubah menjadi bening dengan hakikat cahaya. Artinya, kita sepenuhnya termurnikan.

Hingga poin ini dalam garis besar, kita telah membahas bagaimana bertumpu pada guru spiritual, akar dari sang jalan. Kita juga telah membahas bagaimana bertindak selama sesi meditasi dan apa yang harus dilakukan di antara sesi meditasi. Di dalam sesi meditasi, kita juga telah melihat ada tiga sesi: pendahuluan, meditasi sesungguhnya, dan penutup. Jadi, poin yang sudah kita bahas sekarang adalah akhir dari bagian pendahuluan. Kita sudah menyelesaikan bagian pendahuluan dari sesi meditasi.

Sekarang kita sampai di bagian tengah yaitu meditasi yang sesungguhnya pada topik. Terdiri dari apa saja meditasi sesungguhnya pada topik bertumpu pada guru spiritual? Dalam *Jalan Mudah*, hanya diberikan dua aspek: Bagaimana bertumpu pada guru melalui pikiran dan Bagaimana bertumpu padanya melalui perbuatan. Jika ingin menambah bagian ini, kita dapat merujuk *Instruksi-Instruksi Guru yang Berharga* yang pertama-tama memaparkan meditasi Manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual, kemudian meditasi pada kerugian-kerugian tidak bertumpu atau pertumpuan yang salah. Lanjut, hal tersebut mengantarkan kita pada poin berikutnya: ‘cara bertumpu melalui pikiran’ dan ‘cara bertumpu melalui perbuatan.’



Penting untuk memulai dengan merenungkan manfaat yang sangat besar dari bertumpu pada guru spiritual, setelah itu kerugian-kerugian tidak bertumpu padanya, serta kerugian yang lebih besar jika awalnya kita memilih untuk mengikuti seorang guru tapi kemudian berperilaku buruk terhadapnya.

Pertama-tama, tujuan merenungkan manfaat-manfaat mengikuti seorang guru adalah mendorong diri sendiri agar melakukannya. Jika sekarang kita tidak secara khusus terdorong untuk mengikuti guru dengan baik melalui pikiran dan perbuatan, itu dikarenakan kita tidak merenungkan seluruh manfaat dan keuntungannya. Perenungan ini memang sangat bermanfaat karena sesungguhnya jika Anda bisa mengamatinya dengan lebih dekat, pencapaian seluruh harapan yang paling kita inginkan merupakan manfaat-manfaat yang didapatkan dari bertumpu pada guru.

Misalnya kita ingin menjadi Buddha dan kita juga ingin menjadi Buddha secepat mungkin. Semua ini adalah bagian dari manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual dengan baik. Bila berkeinginan menyenangkan semua Buddha dan Bodhisattva, kita harus bisa meningkatkan kebajikan dengan luar biasa dan harus memurnikan diri sendiri dari kesalahan-kesalahan besar. Semua itu merupakan manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual dengan benar.

Banyak orang takut atau khawatir disakiti oleh makhluk-makhluk jahat dan ingin terlindungi dari bahaya yang ditimbulkan makhluk tersebut. Ini juga merupakan salah satu manfaat bertumpu



pada guru spiritual dengan baik. Jika Anda mengamati manfaatnya, maka ini dipaparkan pada manfaat ketiga: Anda akan terhindar dari roh-roh jahat dan teman-teman yang menyesatkan.

Berikutnya kita bisa melihat diri sendiri terus-menerus memiliki berbagai faktor mental pengganggu yang muncul di dalam batin. Kita bisa melihat diri kita bertindak di bawah pengaruh klesha, yang artinya kita berperilaku dengan buruk dalam ucapan, perilaku fisik, dan juga pikiran kita dipenuhi berbagai pikiran buruk. Ini tentu saja bukanlah sesuatu yang kita inginkan namun kita terdorong untuk melakukannya karena kondisi batin yang terganggu. Dengan bertumpu pada guru spiritual, dengan sendirinya akan memungkinkan kita mengurangi pengaruh faktor-faktor tersebut dan karenanya mengurangi perilaku buruk kita.

Kita tahu ada banyak orang yang pikirannya dibingungkan oleh ketidaktahuan. Mereka tidak mengetahui perbedaan antara yang baik dan buruk. Karena itu, mereka berperilaku dalam berbagai cara yang kebanyakan bersifat buruk. Tidak demikianlah dengan kita di sini. Anda semua menyadari bahwa perilaku tertentu adalah negatif dan benar-benar ingin menghindarinya serta setidaknya memiliki niat untuk memperbaiki diri. Bila sikap ini muncul, sesungguhnya merupakan sebuah pertanda Anda mendengarkan dharma.

Karena alasan mendasar itulah maka Anda ingin memperbaiki diri sendiri—memperbaiki perilaku fisik, verbal, dan sebagainya—sehingga Anda datang mendengarkan dharma. Oleh karena itu, kita harus menyadari bahwa tujuan ini akan dicapai dengan mengikuti



guru spiritual dengan benar melalui pikiran maupun perbuatan. Kita bisa melihat bahwa berkat praktik dan meditasi ini, dengan sendirinya berbagai klesha berkurang dan secara alami perilaku buruk yang biasanya muncul karena klesha juga akan hilang atau jarang terjadi.

Merupakan harapan kita yang terdalam agar sanggup mengembangkan kualitas-kualitas jalan spiritual, misalnya kelima jalan (jalan pengumpulan, jalan persiapan, jalan penglihatan, jalan meditasi, dan jalan tanpa belajar lagi) serta sepuluh bumi jalan bodhisattva. Kita ingin meraih realisasi-realisis ini, yang bisa dicapai bila bertumpu pada guru spiritual dengan benar melalui pikiran dan perbuatan.

Ketika bertumpu dengan benar pada guru spiritual melalui pikiran dan perbuatan, dalam seluruh kehidupan kita tidak akan terpisahkan dari guru spiritual. Kita akan bertemu dengan mereka terus-menerus. Kita tidak akan terjatuh ke alam rendah. Resiko tersebut bisa dihindari ketika kita pada akhirnya bertumpu pada guru spiritual dengan baik. Kesimpulannya, kita dapat meraih seluruh tujuan sementara dan tertinggi tanpa usaha berarti.

Saya rasa sudah jelas bagi Anda bahwa tidak ada tujuan yang diinginkan yang tidak ditemukan dalam manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual—apakah untuk kehidupan sekarang, kesejahteraan, kebajikan, realisasi—semua ini akan meningkat dengan bertumpu secara benar pada guru spiritual. Ketika berusaha sepenuhnya memahami secara menyeluruh manfaat bertumpu pada



guru spiritual dengan benar, maka kita akan menimbulkan harapan yang mendalam untuk melakukannya. Ini akan mengarahkan kita pada pertanyaan: Bagaimana cara bertumpu pada guru spiritual? Di dalam Lamrim, pada dasarnya hanya ada dua cara: dengan pikiran dan perbuatan kita.

Setelah membangkitkan harapan yang kuat untuk bertumpu pada guru spiritual, Anda akan bisa melihat bahwa ada dua cara untuk melakukannya yaitu dalam pikiran dan perbuatan. Untuk bertumpu pada guru melalui pikiran, itu berarti melatih keyakinan, akarnya, dan kemudian dengan mengingat kebaikannya, membangkitkan rasa hormat kepada guru. Penjelasan ini persis seperti garis besar *Instruksi-Instruksi Guru yang Berharga*.

Berbicara mengenai melatih keyakinan, akarnya—maksudnya adalah menghadirkan perubahan di dalam diri kita. Sekarang ini batin kita dipenuhi oleh ketidakyakinan (tanpa atau kurang keyakinan). Kita tidak memiliki jenis keyakinan di mana kita menganggap guru sebagai Buddha. Kita perlu mengubah batin dan pikiran sehingga mendapatkan keyakinan ini.

Apa maksudnya mengembangkan keyakinan melihat guru sebagai Buddha? Sebagai buddhis, kita melihat kesempurnaan dalam sosok Buddha. Kita tahu tidak ada kesalahan apa pun pada Buddha. Jika bisa melihat guru sebagai Buddha, maka Anda juga tidak akan melihat kesalahan pada guru. Kalau tidak dipikirkan, secara alami kita bisa beranggapan bahwa kita tidak melihat kesalahan apa pun pada guru. Namun di sisi lain, pada saat yang



sama kita tidak melihat guru sama seperti kita melihat Buddha. Artinya kita melihat ketidaksempurnaan guru.

Saya tidak yakin bahwa Anda benar-benar merasakan kesalahan yang sangat kasar atau jelas pada guru Anda. Namun, apakah Anda melihat kesempurnaan dalam semua yang dilakukannya? Saya rasa tidak karena apa yang secara alami muncul dalam batin Anda adalah beberapa pertanyaan atau keraguan mengenai perilaku guru Anda. Ketika melihat guru melakukan sesuatu, kadang kita bertanya-tanya mengenai hal tersebut.

Jika pikiran seperti itu muncul, maka sebab paling mendasarnya adalah karena Anda tidak bisa melihat segala yang dilakukan guru adalah sempurna. Jika kita bisa mengembangkan keyakinan melihat guru sebagai Buddha yang sebenarnya, maka kita akan menarik manfaat luar biasa seperti yang baru saja dibahas. Keseluruhan manfaat tersebut sesungguhnya adalah hal-hal yang kita inginkan dalam hidup ini. Karena itulah kita perlu berlatih mengembangkan keyakinan tersebut.

Karena teks *Jalan Mudah* sangat ringkas, poin-poin tertentu tidak disebutkan dengan eksplisit seperti garis besar *Instruksi-Instruksi Guru yang Berharga*. Misalnya, pertama-tama kita harus bertanya kepada diri sendiri mengapa harus menganggap guru sebagai Buddha. Setelah mendapatkan jawaban, Anda akan sampai pada cara sesungguhnya menganggap guru sebagai Buddha. Meskipun semua ini tidak disebutkan secara spesifik dalam *Jalan Mudah*, namun pesan yang sama tersirat di dalamnya.



Pertanyaan pertama adalah: Mengapa kita menganggap guru sebagai Buddha? Jawabannya sangat jelas. Karena kita ingin untung, tidak ingin rugi. Kita semua menginginkan yang terbaik bagi diri sendiri. Pastinya kita tidak ingin kehilangan sesuatu yang baik. Karena alasan sederhana itulah maka kita harus mengembangkan pandangan bahwa guru adalah Buddha dan hal ini benar terlepas apakah guru tersebut Buddha atau bukan.

Terlepas dari apakah mereka Buddha atau bukan, jika kita bisa mengembangkan pandangan bahwa mereka adalah Buddha, maka kita akan menerima berkah Buddha melalui mereka. Jika kita tidak melihat guru sebagai Buddha namun melihatnya sebagai Bodhisattva, maka tingkat berkah akan setara dengan cara pandang kita. Dengan kata lain, kita tidak akan menerima berkah Buddha dari mereka namun kita akan menerima berkah Bodhisattva. Di sisi lain, jika kita melihat guru kita, orang yang mengajarkan Dharma sepenuhnya, sebagai makhluk biasa maka kita tidak akan menerima berkah sama sekali dari mereka.

Anda bisa melihat ada tiga tingkat atau derajat. Jika melihat guru sebagai manusia biasa, maka Anda tidak menerima berkah apa pun dari mereka. Jika Anda melihat guru sebagai Bodhisattva, maka Anda akan menerima berkah yang lebih besar—berkah Bodhisattva dari mereka. Jika melihat mereka sebagai Buddha, maka Anda menerima berkah terbesar yang mungkin didapatkan. Karena ingin untung bukan rugi, kita harus mengembangkan pandangan bahwa guru adalah Buddha.



Bila memang hal tersebut yang terbaik untuk dilakukan, pertanyaannya: Apakah itu mungkin dilakukan? Sanggupkah kita benar-benar melakukannya? Jawabannya adalah “ya”. Jawabannya ya karena alasan yang sederhana, yaitu semua bergantung pada bagaimana cara Anda memandang guru. Sebelum benar-benar menciptakan ikatan dengan seorang guru atau sebelum menjadi murid dari guru tertentu, Anda bisa dan memang seharusnya melihat seluruh aspek orang tersebut—sisi baik dan buruk mereka—dan memeriksa mereka secara keseluruhan.

Periksalah orang tersebut sebaik yang Anda bisa melalui pengamatan langsung serta mengajukan pertanyaan. Bertanyalah kepada orang lain mengenai sosok tersebut. Sebelum memilih untuk mengikuti atau tidak mengikuti seorang guru tertentu, Anda perlu memeriksa dan menyelidikinya. Apakah orang tersebut benar-benar memiliki kesalahan atau tidak, Anda masih diperbolehkan melihat kesalahan di dalam dirinya. Tentu saja Anda juga akan melihat kualitas baiknya. Anda perlu memeriksa orang tersebut dengan saksama. Ambillah waktu untuk melakukannya. Biarkan diri Anda melihat kualitas baiknya dan juga apa yang muncul di benak Anda sebagai sifat buruknya.

Lanjutkan pemeriksaan dengan cara seperti itu. Seperti yang disarankan, ambillah waktu untuk melakukannya. Hanya ketika sudah mencapai poin dalam pemeriksaan di mana Anda berpikir meskipun Anda yakin melihat kesalahan tertentu pada guru dan penampakan kesalahan guru tersebut tidak akan mengganggu keyakinan Anda padanya—justru sebaliknya mungkin bisa jadi



bahkan meningkatkan keyakinan Anda, atau kesalahan itu tidak terlalu kuat untuk mengganggu keyakinan Anda karena Anda melihat lebih banyak kualitas daripada buruknya—jika bisa mencapai poin ini dalam pemeriksaan—maka Anda bisa memutuskan untuk mengikuti orang tersebut sebagai guru Anda.

Sekali Anda telah memilih untuk membangun hubungan dengan seorang guru—begitu menjadi muridnya—maka cara Anda melihatnya harus berubah. Anda tidak boleh lagi melihat apa yang tampak seperti kesalahan padanya. Mulai titik tersebut, Anda harus melihat hanya kualitas bajiknya. Oleh karena itu, setelah bertekad untuk hanya melihat kualitas bajik pada guru dan melakukannya berulang kali, maka Anda pada akhirnya akan bisa melihatnya sebagai seorang Buddha karena Anda hanya akan melihat kebaikan dirinya dan semua yang dilakukannya.

Jika sudah bertekad sungguh-sungguh untuk terus-menerus melihat kualitas bajik pada guru, maka Anda akan semakin melihat kualitas bajiknya hingga pada akhirnya Anda bahkan tidak akan melihat kesalahan apa pun pada orang tersebut. Di dalam batin Anda bahkan tidak akan timbul persepsi akan adanya kesalahan. Dengan kata lain, persepsi Anda akan kualitas-kualitasnya menjadi semakin jelas, semakin kuat, dan semakin tajam, sehingga memudahkan berbagai pandangan yang melihat adanya kesalahan pada dirinya. Walau hanya dalam sehari, cahaya matahari memudahkan cahaya bulan dan bintang. Karena alasan mendasar inilah, kita berkesimpulan adalah mungkin untuk melihat guru sebagai Buddha. Itu dimungkinkan oleh cara kita melihat guru—jika hanya melihat



kualitas bajiknya, maka yang terlihat hanya itu saja.

Pembahasan ini membawa kita pada poin selanjutnya: cara sesungguhnya menganggap guru sebagai Buddha. Cara melakukannya bisa mengandalkan kutipan-kutipan teks dan penalaran logis. Poin-poin ini mungkin tidak akan ditemukan secara eksplisit dalam *Jalan Mudah* namun disebutkan dalam *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga* yang menyebutkan, 'Yang terakhir [cara menganggapnya demikian] memiliki empat bagian.' Pertama, karena 'Vajradhara menyatakan bahwa guru kita adalah Buddha', dan inilah poin yang harus dirujuk bila bertumpu pada kutipan teks. Tiga poin lainnya mengandalkan penalaran logis hingga sampai pada kesimpulan tersebut, yakni: Guru menyelesaikan semua aktivitas Buddha, pada masa sekarang ini juga Buddha dan Bodhisattva bekerja untuk kepentingan makhluk hidup, dan kesan-kesan Anda tidak dapat diandalkan.

Sekarang mari kita lihat *Jalan Mudah* yang mengatakan: 'Untuk yang pertama (melatih keyakinan, sang akar), bayangkan guru, kepada siapa engkau memiliki hubungan spiritual langsung, muncul dari hati Guru Munendra dan menempatkan dirinya di angkasa di hadapanmu'. Sebelumnya Anda telah membayangkan guru sebagai Buddha Sakyamuni di atas kepala. Lalu bayangkan dari hati Beliau memancar berkas sinar sebanyak jumlah guru spiritual yang Anda miliki dan berkas sinar ini masing-masing tersusun atas pancawarna, memancar lurus di angkasa di hadapan Anda dan di ujung atau akhir dari masing-masing berkas cahaya ini melengkung ke atas dan berbalik ke arah Anda. Bayangkan bahwa



di ujung masing-masing berkas sinar ini duduklah guru spiritual di angkasa di hadapan Anda.

Penekanan khusus dalam membayangkan guru di hadapan Anda adalah sama persis seperti yang Anda jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Tidak perlu menyempurnakan atau mengubah penampakan fisik mereka. Visualisasikan guru sama persis seperti ketika Anda bertemu dengan mereka sepanjang waktu. Gaya berjalannya, mimik wajahnya, cara berpakaian, cara bergerak, cara berbicara, dan sebagainya.

Terhadap guru yang dibayangkan di angkasa di hadapan Anda, renungkan bait berikut: ‘Guru-guru spiritualku ini adalah Buddha sebenarnya. Buddha yang lengkap dan sempurna dalam kumpulan tantranya yang berharga mengatakan bahwa di masa kemerosotan ini Sang Penakluk Vajradhara akan bekerja untuk kepentingan makhluk hidup dengan menampakkan diri dalam wujud guru spiritual.’ Ini merujuk pada berbagai teks Tantra—misalnya Hevajra Tantra dan Dua Bagian Tantra.

Sang Buddha dalam wujud Vajradhara membuat berbagai pernyataan seperti, “Pada masa yang akan datang di masa kemerosotan saya akan muncul sebagai guru dalam wujud manusia biasa (S: Acarya).” Itulah yang dirujuk oleh penyusun teks ini di sini dalam kutipan yang menyatakan “di masa kemerosotan ini Sang Penakluk Vajradhara akan menampakkan diri dalam wujud guru spiritual.”

Anda perlu mengingat janji Vajradhara untuk muncul dalam wujud guru manusia di masa yang akan datang dan berkata kepada



diri sendiri: “Guru spiritualku ini hanya menunjukkan wujud fisik sementara namun sesungguhnya Beliau adalah Sang Penakluk Vajradhara yang menampakkan diri dalam wujud guru spiritual untuk membimbing mereka yang tidak memiliki keberuntungan yang besar untuk bertemu langsung dengan Buddha yaitu kita pada saat ini. Dengan kata lain, Beliau mewujudkan diri seperti kita-kita ini yang tidak memiliki kebajikan untuk bertemu dengannya secara langsung. Demi kepentingan makhluk seperti saya, Buddha muncul dalam bentuk yang lebih mudah dipahami—yaitu manusia biasa.”

Setelah merenungkan demikian, selanjutnya tidak perlu dipikirkan lagi. Anda kemudian memohon kepada guru dan Istadewata untuk memberkahi Anda berikut seluruh makhluk—ibu-ibu Anda. Anda bisa memvisualisasikan guru spiritual secara langsung sebagai Munendra Vajradhara (Buddha Vajradhara). Setelah membuat permohonan setulus hati kepada guru berwujud Buddha di atas kepala, bayangkan Beliau memancarkan arus cahaya dan nektar pancawarna yang mengalir ke seluruh bagian tubuhnya dan turun ke kepala Anda serta memasuki batin dan tubuh Anda berikut semua makhluk di sekeliling Anda.

Bayangkan cahaya dan nektar ini memurnikan semua kesalahan dan penghalang yang telah dikumpulkan sejak waktu tak bermula—terutama memurnikan penyakit, roh-roh jahat, kesalahan, dan penghalang-penghalang—yang mengganggu Anda secara langsung untuk menganggap guru sebagai Munendra Vajradhara. Renungkan: berkat cahaya dan nektar yang mengalir turun ke Anda, semua kualitas, masa hidup, kebajikan dan sebagainya, berkembang



~*~HARI KEDUA ~ SESI SIANG~*~

dan meningkat. Secara khusus sebuah realisasi khusus–persepsi langsung bahwa semua guru ini adalah Munendra Vajradhara–telah muncul dalam arus batin Anda berikut yang lain.

Setelah sampai pada poin ini, secara alami Anda mungkin dengan berbagai cara akan menolak kemungkinan bahwa guru adalah Buddha. Dengan alasan sederhana, karena melihat kesalahan pada guru dan mengatakan, “Mereka tidak mungkin Buddha karena Buddha sosok yang sempurna. Buddha telah menghilangkan segala kesalahan dan memiliki dan menyempurnakan segala kualitas bajiknya. Guruku jelas-jelas memiliki kesalahan ini dan itu karena berbagai jenis racun batin.”

Di sini Anda harus benar-benar melihat bahwa bagian khusus ini bisa menyulut persepsi yang keliru akan guru spiritual. Dengan membiarkan persepsi keliru tersebut muncul, Anda mungkin melihat guru spiritual sebagai orang yang kikir atau cenderung gampang marah. Bisa juga Anda melihat mereka sebagai subjek kecemburuan. Yang lain mungkin melihat mereka berhasrat akan benda-benda materi, sangat melekat dengan barang kepemilikan. Pada saat yang sama Anda mungkin melihat guru memiliki bentuk kemelekatan yang lain dan sebagainya. Di sinilah Anda harus memikirkankan poin ini dalam meditasi Anda.

Setelah tiba di bagian kesimpulan, Anda harus bertanya kepada diri sendiri, “Apakah kesalahan-kesalahan ini memang benar ada pada guruku atau saya melihatnya karena persepsiku yang tidak sempurna? Apakah kesalahan itu kelihatan ada karena kesan dan



persepsiku yang salah?” Renungkan contoh yang sama, misalnya ketika pada masa Buddha, Lekpa’i Karma, dengan persepsinya yang salah melihat segala aktivitas Buddha, pembimbing kita, sebagai murni tipu daya.

Berikutnya ada kasus Arya Asanga yang pada suatu waktu melihat gurunya, Maitreya, sebagai anjing betina. Lalu kasus Maitripa, di mana Beliau melihat Yogi Shavaripa seperti membunuh babi dan melakukan perbuatan salah yang berat. Jadi, Anda bertanya kepada diri sendiri, “Dengan cara yang sama, apakah guru spiritual saya benar-benar memiliki kesalahan yang telah saya lihat ada di dalam diri mereka ataukah saya juga memiliki persepsi yang salah?” Kesimpulannya adalah Anda memang memiliki persepsi yang keliru. Persepsi Anda tidak dapat diandalkan dan Anda melihat sesuatu yang tidak eksis.

Ini sama dengan yang kita temukan di dalam *Jalan Mudah*. Setelah sampai pada poin ini dalam perenungan, Anda memohon kepada guru pribadi dan semua guru beserta Istadewata agar berbaik hati memberkahi Anda dan semua makhluk–ibu-ibu Anda–sehingga pandangan kesalahan terhadap guru tidak akan pernah terjadi lagi walau untuk sesaat. Sebaliknya, semoga keyakinan yang melihat hanya kebaikan pada semua yang guru lakukan dapat dengan mudah bangkit dalam diri Anda.

Setelah membuat permohonan ini, sekali lagi bayangkan Guru memancarkan cahaya dan nektar pancawarna yang masuk mengalir ke dalam batin dan badan Anda, memurnikan Anda



dan semua makhluk-ibu-ibu Anda-dari semua kesalahan dan penghalang-penghalang yang telah dikumpulkan sejak waktu tak bermula-terutama penyakit-penyakit, roh-roh jahat, kesalahan, dan penghalang-penghalang yang mempengaruhi pandangan agar tidak melihat kesalahan pada guru spiritual bahkan sesaat pun dan yang mengganggu keyakinan besar yang memungkinkan Anda untuk hanya melihat kebaikan dalam semua yang mereka lakukan dapat dengan mudah bangkit dalam diri Anda.

Sekarang mari kita memeditasikan apa yang baru saja dijelaskan dalam praktik Untaian Bagi yang Beruntung, yaitu pada poin setelah mengundang ladang kebajikan di atas kepala bersama dengan guru dalam wujud Buddha Sakyamuni. Sekarang dalam meditasi kita, tanyakan kepada diri sendiri mengapa kita dan semua makhluk yang lain hingga sekarang masih gagal membebaskan diri dari samsara. Kita mengidentifikasi penyebabnya yaitu kita masih gagal untuk benar-benar bertumpu pada guru spiritual dengan benar baik melalui pikiran maupun perbuatan.

Kita memohon kepada Guru-Istadewata di atas kepala untuk memberkahi kita sehingga semua penghalang pencapaian realisasi, semua penghalang pada umumnya, kesalahan dan penghalang-penghalang, bisa disingkirkan. Khususnya penghalang yang mengganggu realisasi bertumpu pada guru spiritual dengan benar. Bayangkan dalam rangka mengabdikan permohonan kita, Guru-Istadewata memancarkan cahaya dan nektar yang memiliki efek memurnikan diri kita. Di tahap kedua, kita berpikir bahwa cahaya dan nektar yang sama memberikan kondisi yang mendukung untuk



mencapai realisasi tersebut dan kita telah dibantu dengan berkah untuk mencapai realisasi ini dengan mudah.

Untuk meditasi awal ini, kita mulai dengan bertanya kepada diri sendiri, mengapa kita dan semua makhluk lain hingga sekarang masih gagal membebaskan diri dari penderitaan samsara. Kita akan mengambil tiga menit untuk memeditasikan ini sekarang.

[Meditasi]

Setelah merenungkan bahwa memang bertumpu kepada guru spiritual akan membawa manfaat yang begitu besar, langkah selanjutnya adalah bertumpu kepada mereka dengan benar. Bayangkan dari Guru Istadewata yang duduk di atas kepala muncul pancaran cahaya sebanyak guru spiritual yang Anda miliki. Di ujung masing-masing cahaya ini, bayangkan guru spiritual muncul di angkasa di hadapan Anda.

Renungkanlah bahwa hanya ada dua cara untuk benar-benar bertumpu pada guru—melalui pikiran dan perbuatan. Dengan pikiran, pertama-tama kembangkan keyakinan besar dan yang kedua bangkitkan rasa hormat. Untuk keyakinan, renungkan seperti yang baru dijelaskan di bawah halaman 6.

Setelah merenungkan dengan cara demikian, Anda memohon berkah. Lakukan visualisasi cahaya dan nektar berkah yang memurnikan Anda. Untuk menyimpulkan, Anda berpikir: “berkat berkah ini, realisasi unggul—persepsi langsung guru-guru spiritual sebagai Munendra Vajradhara—telah muncul dalam arus batinku



berikut makhluk lain.” Kita akan mengambil 5 menit untuk meditasi.

[Meditasi]

Berikutnya kita mungkin terbersit, “Bagaimana mungkin guruku adalah Buddha karena Para Buddha telah bebas dari semua kesalahan dan telah menyempurnakan semua kualitas baik. Guruku memiliki kesalahan ini dan itu. Inilah yang kulihat, jadi mereka tidaklah mungkin Buddha.” Ketika Anda sampai pada poin tersebut, Anda bisa bertanya kepada diri sendiri, “Apakah persepsiku selalu benar? Apakah benar segala sesuatu terjadi seperti yang kita lihat?” Lalu kita berpikir mengenai contoh makhluk agung di masa lalu yang telah melihat guru mereka penuh kesalahan dan tidak sempurna.

Misalnya Buddha sendiri dipandang sebagai sosok yang memiliki kesalahan karena karma orang yang melihatnya. Asanga melihat Maitreya sebagai anjing betina, Maitripa melihat Shawaripa membunuh babi dan sebagainya. Renungkanlah, “Mungkin kesan-kesanku bisa juga salah dan mungkin aku tidak bisa begitu saja mempercayai semua yang kulihat.”

Setelah menarik kesimpulan bahwa kita mungkin melihat kesalahan pada guru bukan karena kesalahan itu ada namun karena kita belum sanggup melihat sesuatu apa adanya, kita kemudian memohon berkah agar kita dan semua makhluk-ibu-ibu kita-tidak lagi melihat kesalahan pada guru walau sesaat. Sebaliknya, keyakinan besar bisa muncul dengan mudah dalam diri kita semua, yang hanya melihat kebaikan dalam semua yang mereka lakukan. Kita akan mengambil lima menit untuk meditasi ini.



[Meditasi]

Kita akan istirahat untuk sesi ini sekarang. Malam ini, ketika Anda pulang ke rumah, saya mohon Anda meluangkan waktu untuk bermeditasi dengan cara yang sudah dijelaskan. Saya harap Anda akan meluangkan waktu karena jika Anda sungguh-sungguh berlatih dalam meditasi ini, perlahan tapi pasti Anda akan mendapatkan realisasi. Anda memiliki teks yang sudah diterjemahkan yang bisa memberikan petunjuk dengan tepat cara melakukannya. Anda juga menerima penjelasan mengenai hal ini. Jadi saya mohon Anda berusaha berlatih mengingat apa yang sudah didengar, merenungkannya, dan memantapkannya dalam batin.

Jika Anda merenungkannya terus-menerus, pemahaman Anda akan meningkat, berkembang, dan perlahan tapi pasti Anda akan memperoleh pemahaman sesungguhnya akan hal ini. Bila Anda melupakannya dan gagal mengingat apa yang sudah didengar, maka lain kali ketika mendengar ajaran, ibarat memulai sesuatu dari awal lagi. Bagaimana mungkin bisa mencapai kemajuan jika setiap kali Anda harus memulai semua dari awal terus-menerus! Cara seperti itu akan membuat Anda sulit berkembang.

Bersungguh-sungguhlah mengingat ajaran yang sudah dijelaskan sehingga Anda bisa meningkatkannya seiring waktu berjalan. Memang kelihatannya Anda tidak bisa menjaga keberlangsungan perenungan ini setiap saat namun jika masih bersungguh-sungguh merenungkan hal ini dari waktu ke waktu, maka setidaknya Anda akan sanggup menjaga pengaruhnya terhadap diri



Anda. Pengaruh dari perenungan ini tidak akan sepenuhnya hilang dan inilah yang benar-benar penting. Pastikan Anda melakukannya.

Tradisi ketika mengajar Lamrim adalah menjelaskan masing-masing topik dimulai dengan cara bertumpu kepada guru spiritual sebanyak empat kali. Ada kalanya lebih ekstensif, di lain waktu sangat singkat. Saya memulai dengan merujuk pada garis besar dan memberikan transmisi *Instruksi-Instruksi Guru yang Berharga*. Itu bisa dihitung satu kali. Berikutnya saya memberikan penjelasan berdasarkan garis besar tersebut. Kemudian kita melihat teks *Jalan mudah* itu sendiri beserta garis besarnya. Lanjut saya memberikan penjelasan yang lebih ekstensif berdasarkan apa yang tercantum di dalam *Jalan Mudah*. Jadi kurang lebih kita sudah memenuhi empat kali pengulangan.

Di dalam cara bertumpu kepada guru spiritual melalui pikiran, kita bisa melihat ada dua aspek: melatih keyakinan, akarnya, dan kemudian dengan mengingat kebaikan guru, mengembangkan rasa hormat kepada mereka. Saya sudah menyelesaikan akhir dari dua poin pertama. Di lain waktu, saya akan memaparkan topik selanjutnya yaitu cara membangkitkan rasa penghormatan ini dengan menyadari kebaikan sang guru.

Sekarang kita akan melafalkan doa dedikasi. Pikirkan bahwa kita membangkitkan harapan agar semua kebajikan yang telah dibangkitkan dari mendengarkan ajaran pada hari ini berikut semua kebajikan yang telah dan akan dihasilkan di masa lalu, sekarang dan akan datang—semoga kebajikan ini mengarahkan kita berikut semua



~*~JALAN MUDAH MENUJU KEMAHATAHUAN BAGIAN 1~*~

makhluk pada kualitas-kualitas jalan spiritual untuk ketiga jenis makhluk. Bagi mereka yang telah mencapai realisasi ini, semoga semakin berkembang.

~ bersambung ~



MENGHORMATI BUKU DHARMA

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti mengganjal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.



DEDIKASI

Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. Semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu. Semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan. Semoga hanya terdapat kemakmuran besar. Semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.